NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

BUDOKA 2.0

REVISTA BIMENSUAL DE ARTES MARCIALES Nº1 año I

Toby Threadgill

Shindo Yoshin ryu

Takamura ha

Técnica de Kajukenbo y Gong Kwon Yusul

Qi Qong y los 8 canales maravillosos

Espiritualidad en el Iwama ryu Aikido

Características del Jin Jung Kwan Hapkido

Preparación Física y Artes Marciales

ATEMI & JUJUTSU TRADICIONAL

EL BUDOKA 2.0

Sumario

2 Editorial

4 Noticias. Recomendaciones. Por Xaiver Teixidó

6 Artes Parciales/Partes Marciales. Combate, pelea, lucha…?. Por Jaume Rossell

8 Entrevista con Toby Threadgill. Por Marco Ruiz

20 Serie técnica de GongKwon YuSul. Por Pablo Raj

22 Atemi waza, las técnicas de golpeo en el jujutsu antiguo. Por Xavier Teixidó

27 Preparación física. Preparados para entrenar. Por David Martinez

28 Taekwondo. El 2010 en imágenes… Por Christian Colmenero

30 La espiritualidad del Iwama ryu Aikido. Por Enrique Oliva

36 Qigong y los Ocho canales maravillosos. Por Sebastián González

42 Características del Jin Jung Kwan Hapkido

46 Taikai Seibukan 2010. Por Pau-Ramon

48 Judo al día. Por Montse Coque

58 Serie técnica de Kajukenbo. Por Marc Gallardo

59 La opinión del experto. Aikido ¿Arte de gestionar los conflictos?. Por Santos Nalda

60 La naturaleza del Buda que todos llevamos dentro. Por Marc Boillat

68 Gastronomía con Shibui. Por Xavier Teixidó

69 La guía del budoka

70 Energía universal, ritual y magia. Por Félix Martín

72 Sin ofender


pag.48


pag.8

EDITORIAL

Concluimos la edición en papel de esta revista, EL BUDOKA, en el mes de junio de 2009, con el nº 393, tras 37 años de aparición ininterrumpida en los kioskos. Nos despedíamos con un “Hasta aquí hemos llegado…” y añadíamos que el punto y final de la revista decana en España era momentáneo; a la espera de la que coyuntura fuera algo más favorable.
Ha pasado un año y medio, y el presente y futuro que se cierne sobre todos nosotros no es demasiado alentador; pero como decía un buen amigo de esta redacción, conviene crear sinergias, emprender nuevos y potentes desafíos que ayuden a mover la rueda mas bien anquilosada de la productividad, especialmente en nuestro sector (sector publicaciones y sector artes marciales; a cuál más maltrecho).
Pues bien, pasados estos meses en los que hemos continuado recibiendo el apoyo y el calor de nuestros amigos lectores, colaboradores y anunciantes, en forma de llamadas, correos electrónicos, etc., nos hemos ‘liado la manta a la cabeza’ como popularmente se dice y arrancamos de nuevo la revista con tres aspectos diferenciales con respecto a la edición papel: la revista será (es) **digital, bimestral y gratuita**.
El portal en el que se ofrece dicha revista (http://elbudoka.es/) es una puerta abierta para todos los que queráis estar informados de acontecimientos, cursos, seminarios a través de la agenda y la sección de noticias que periódicamente se está actualizando.
En este duro y alentador proyecto están colaborando diversas personas, trabajando de forma dura pero con una ilusión y empeño impresionante. Xavier Teixidó en gestión de contenidos y dirección de arte; Pere Soler en la parte cibernética (el gran portal que acoge la revista) y Víctor Périz en la parte de maquetación, están dando lo mejor de sí junto con quien esto les escribe.
Esta editorial fundada en 1923 por D. Ramón Sala Verdaguer, que continuó su hijo D. José Sala Comas y que a día de hoy codirige con Jordi Sala Fernández, se complace en poder ofrecer a todos cuantos nos dijeron haberse quedado “huérfanos” con el cierre temporal de la revista, que no de la editorial, un nueva versión de la revista: **EL BUDOKA 2.0**

Reiteramos aquí los dos aforismos con lo que concluimos en junio de 2009 y que nos vienen al pelo para re-inaugurar la revista, vuestra revista:

“Sólo cuando puedes ser extremadamente flexible y suave, puedes ser extremadamente fuerte y firme”
Proverbio Zen

“Maestro es aquél que deja escrita la lección en el corazón de sus discípulos”
Raimon Panikkar

Muchas gracias a todos y que la disfrutéis.

Jordi Sala
Director del El Budoka 2.0.
Editorial Alas
www.editorial-alas.com


pag.60

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:



Editorial “Alas”
C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona
Telf y Fax: 93 453 75 06
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte.
La publicidad insertada en “El Budoka 2.0” es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes.
No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Director: Jordi Sala Fernández
Jefe de redacción: Xavier Teixidó
Diseño portada: Xavier Teixidó
Diseño y maquetación: Víctor Périz
Colaborador especial: Pau-Ramon

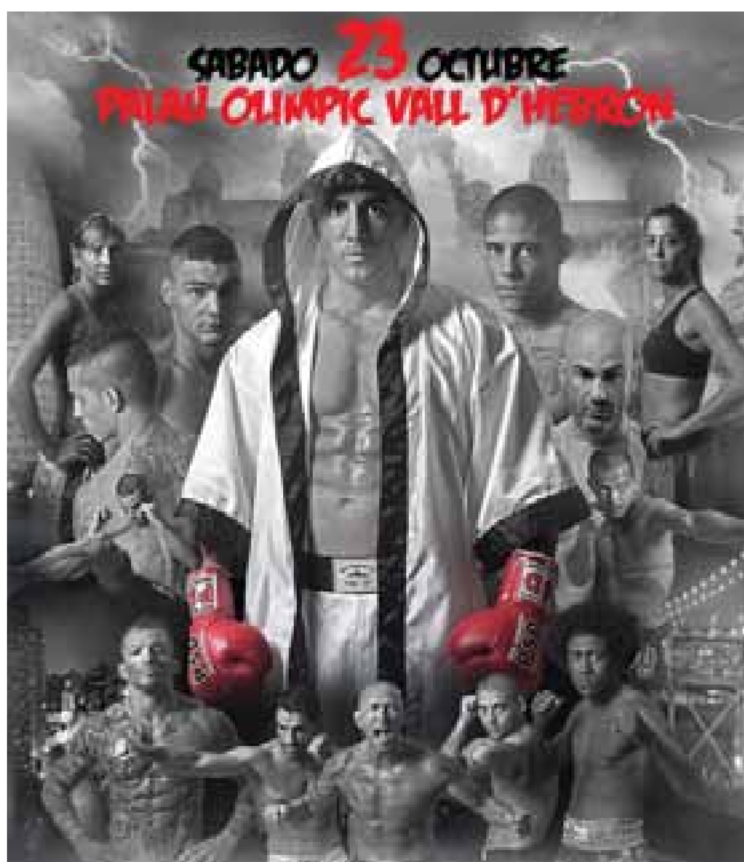
Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús Mª Platón
- Enrique Oliva
- Pau-Ramon Planellas
- Óscar Recio
- Pedro Rodríguez Dabauza
- Jaume Rossell
- Jordi Vilà

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Diciembre-Enero 2010-11

César Córdoba, Campeón del Mundo K1

El regreso de César Córdoba ha sido espectacular. En la primera edición de FIGHT4LIFE, que se celebró el 23 de octubre en el Palau Olímpic de la Vall d'Hebron, el bicampeón del mundo de Muay Thai venció a los puntos al el holandés Said El Bouanani. El combate, pactado con reglas de K1, se disputó a cinco asaltos. Finalmente, la decisión de los jueces fue unánime y César volvió a proclamarse campeón. El FIGHT4LIFE contó con un aforo tremendo, lleno absoluto, con 6 combates de Muay Thai y 4 de MMA. Es la primera vez que se apuesta en España a nivel profesional por un evento de gran envergadura en cuanto a deportes de contacto, auguramos un gran futuro a sus organizadores.



¿Cerveza? ¡No, gracias!



La **Federación Española de Medicina del Deporte** desaconseja que los deportistas consuman cerveza como parte de su dieta porque, hasta el momento, "no se ha demostrado" que este producto pueda beneficiar su salud, sino al contrario, "afecta significativamente tanto el rendimiento como la recuperación del deportista" y que "no está demostrado" que la cerveza tenga efectos en la mejora de la salud. "Pequeñas cantidades de alcohol --a partir de 0,2 gramos por litro de sangre-- tienen efecto sobre las funciones neuropsicológicas. El deporte precisa la total integridad de todos los sistemas orgánicos, por lo que cualquier cifra de alcohol afecta el rendimiento y recuperación del deportista", Así que chicos, a cuidarse!!

Nuevo libro de Hirokazu Kanazawa

Karate, The Complete Kata, es el nuevo texto del sobre Karate publicado por Kodansha Ediciones (http://www.kodansha.eu/). Este libro es el compañero de práctica perfecto. Más de 3000 fotografías ilustran todos los Kata, explicados y demostrados por el maestro Kanazawa.



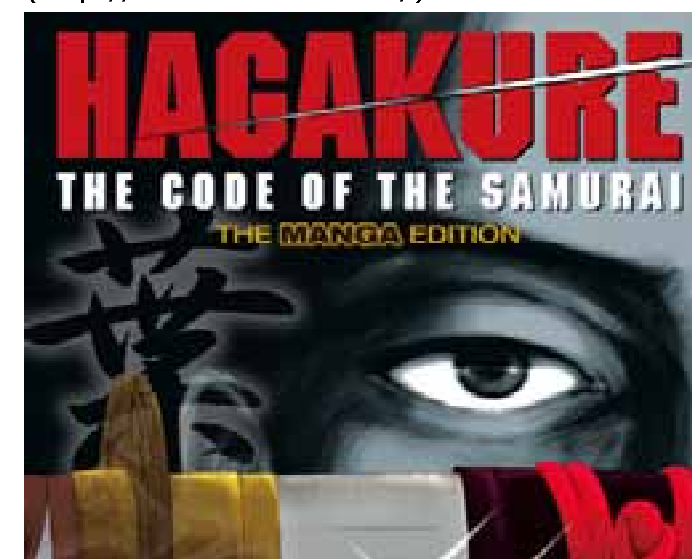


IMAF Spain en Japón, viaje a la cuna del Bujutsu

El pasado mes de octubre, el maestro José Miranda (Hanshi 7ºdan, presidente de IMAF Spain) viajó a Japón acompañado por los profesores Juan Miranda, Ricardo Gama, Óscar Magro y Xavier Teixidó. El grupo tuvo el honor de ser acogido por el maestro Hataya Mitsuo (Toyama ryu) y visitar emblemáticos dojo de Budo tradicional como el de Shimazu Kenji, Soke de Yagyu Shingan ryu o el dojo de la Policía de de Tokyo.

Hagakure, el código samurai, en cómic

Con el texto Sean Wilson, y el dibujo de Chie Kutsuwada, Hagakure cautiva a legiones de fans del manga y las artes marciales. Un destacado epílogo William Scott Wilson, traductor del Hagakure original Yamamoto Tsunetomo, inicia la historia de un joven Samurai sediento de honor y de aprender los preceptos del Bushido. Publicado por Kodansha Ediciones (http://www.kodansha.eu/).





The Green Hornet, estreno en cine

Basada en el cómic de la década de los 60, la nueva versión del Avispón Verde prevee estrenarse en enero de 2011 con un reparto de lujo: Seth Rogen (El Avispón Verde), Jo Chow (Kato), Cameron Díaz (Lenore Case) y Nicholas Cage (Mr. X). Dirigida por Michael Gondry y producida por Sony, este remake promete mantenerse fiel al cómic original, manteniendo una buena dosis de artes marciales durante sus escenas de acción y en las andanzas de Britt Reid en su lucha contra el crímen.



Por **Jaume Rossell**,
Instructor de Artes Marciales. *T. 635.128.774 / jaumejfk@hotmail.com*

Combate, pelea, lucha...?



El empresario, conferenciante y asesor gubernamental, Anthony Robbins, en su libro "Controle su Destino" habla sobre el poder de las metáforas, y sugiere hacer un sencillo ejercicio que consiste en elaborar una lista de diez metáforas de lo que para uno sea la vida. Curiosamente, al hacerlo un número determinado de personas, sale en más de un ochenta por ciento de las listas la palabra "Lucha", es decir, la vida es una lucha. Y el ser humano tiene grabado que en una lucha se puede ganar o perder, casi nunca se considera el "combate nulo". Por lo tanto, en algunos casos esta metáfora limitará al individuo a la hora de hacer proyectos o plantearse objetivos por el miedo a perder. En las Artes Marciales, al hacer combate, sparring, kumite, llámale como quieras, se debe estar preparado para aceptar la victoria y la derrota y si extrapolamos esto a la vida nos preparamos para aceptar el éxito y el fracaso. Evidentemente, no siempre se puede ganar, ya nacemos preparados para ganar, hay que estar preparados para cuando perdemos. Como decía Bruce Lee: **"La derrota es un estado mental, algo meramente temporal. La derrota me dice que estoy haciendo algo mal; es un sendero que me conduce al éxito".**
Invito al lector a que reflexione sobre todo esto, y ahora vamos a centrarnos más en lo que es el combate físico, una pelea, una lucha, y no voy a hablar estrictamente de defensa personal, pues ya hice un artículo en dos partes en EL BUDOKA "físico" números 389-390, sino que voy a exponer unos puntos de vista generales y unas opiniones personales sobre eso, un enfrentamiento entre dos personas adultas, ya sea en el gimnasio, en una competición deportiva con menos o más reglas, o en la calle.
En el gimnasio, en el dojo, o en el kwoon, siempre que se hace un combate es contra alguien que practica tu mismo estilo, es decir que usa tus mismas técnicas y estrategias, aunque eso sí, con mayor o menor habilidad. En las competiciones y salvo algunas excepciones, solía suceder igual hasta hace poco mas de 15 años, cuando Rorion Gracie creó el UFC (Unlimited Fighting Championships) donde había enfrentamientos entre luchadores de diferentes sistemas de artes marciales, por cierto, sigue generando un gran interés pero la cosa ha cambiado un poco desde entonces. De todas formas, hoy en día este tipo de competiciones son extremadamente duras y merecen todo el respeto los luchadores que se preparan a fondo y salen a "probarse" en estos combates. Hay mucho público, se emite en directo por televisión y se cobran buenas bolsas...
Más duro y real, si cabe, son los famosos "Gathering" organizados por los Dog Brothers, combates de Full Contact Stickfighting en los que Marc Denny, líder de este grupo, anuncia antes del evento: "aquí no hay reglas, no hay árbitros, no hay premios ni trofeos, la única regla es que por la noche todos seamos amigos", aquí de público hay un grupo más o menos numeroso de aficionados y amigos, no se transmite por televisión y no se cobra dinero, simplemente se prueba uno a sí mismo. En China se hacían, y estoy seguro se siguen haciendo, combates entre miembros de diferentes sistemas de Kungfu, y en Filipinas, hasta mediados del siglo pasado, que fueron prohibidos, se realizaban combates a muerte entre exponentes de distintos estilos del arte marcial autóctono, para demostrar qué sistema, estilo o escuela era más efectivo, cuando en realidad lo que es más efectivo en cada caso es la persona que práctica determinado sistema o estilo.
Ya lo dijeron, Bruce Lee y Rickson Gracie, cada uno en su momento, que es más importante el individuo que el sistema. Y en el individuo influyen muchas cosas a la hora de pelear, empezando por la decisión de si pelear o no (quizás por miedo a perder), pero lo que manda es la motivación; no es lo mismo, en la calle, vapulear a alguien porque te ha mirado mal (absurdo), porque te han rallado el coche con un destornillador (entendible) o porque han intentado violar a tu hija (más que justificado); o en competición, no es lo mismo pelear, aunque el ego sigue estando ahí, por ganar una medalla o una copa o por ganar 25.000 dólares.
Recientemente, hablando por teléfono con un buen amigo mío y experimentado artista marcial, salió el tema del tópico de que el 90 por ciento de las peleas en la calle acaban en el suelo, y ninguno de los dos estamos de acuerdo con eso, es posible que en algunos casos suceda, pero no tiene por qué ser lo habitual, ya que si se avecina "agresividad" o se puede dar un caso, como digo yo de "violencia gratuita", si la situación está valorada y la persona involucrada en ella preparada, el pasar a la acción es instantáneo y no tiene por qué acabarse en el suelo. Que no me malentiendan los "grapplers", es muy interesante dominar la técnica para proyectar a una persona, o llevarla al suelo, pero no nos engañemos, una cosa es el tatami o la lona y otra muy diferente el suelo de la calle. Es bien cierto que hay que saber "manejarse" en el suelo, y en la calle hay que estar preparado "por si vas", no "para ir".
Debemos tener en cuenta que todo es relativo, hay que considerar al individuo, la situación, el entorno, la motivación, si el "problema" es contra una persona o dos (ya no pongo más). En fin, que en una pelea no hay nada seguro, bueno sí, que cuanto más preparados estemos para afrontarla mejor, pero cuidado que esto incluye el aspecto físico, por supuesto, el psicológico y también, aunque no lo parezca, el emocional.

"Está bien que ganes a un cinturón negro con tus habilidades, pero si te encuentras con un tío que acaba de salir de la cárcel y tiene ganas de bronca... esto es diferente".
Bruce Lee

WORLD AMATEUR MARTIAL ARTS INTERNATIONAL
Más LÍDER
WAMAI
Educación
• Cursos Coach
Programas técnicos
• Cursos arbitraje
• Cursos primeros auxilios
• Exámenes Danes
Administración
• Seguros deportivos
• R. Civil instructores
• 1 Licencia todas las disciplinas
Competición
• Individual y por equipos
• Campeonatos regionales
• Campeonatos nacionales
• Campeonatos mundiales
• Ranking competidores
Nuestra meta: La promoción de todas las Artes Marciales
www.wamai.net
WAMAI
C/Alfonso XII nº 92
08006-Barcelona
Tel-Fax 93 209 45 09
info@wamai.net
Podéis visitarnos en:
www.wamai.net



Toby Threadgill

Menkyo Kaiden de la Takamura ha Shindo Yoshin Ryu

Por Marco Ruiz

Primera Parte

Un poco de historia…
Conocí a Yukiyoshi Takamura a principios de los 90 en una actividad de la JACL en el barrio japonés de San Francisco. Cuando me enteré de que se trataba del mismo instructor de *koryu bujutsu* de la zona sur de la Bahía sobre el que había oído hablar últimamente, le pedí si podría entrevistarle para la gaceta sobre budo que publicaba en aquél entonces.
Para mi regocijo, accedió. Me reuní con Takamura sensei y su encantadora esposa, Mishiko, una tarde en su casa para llevar a cabo la entrevista. Durante el transcurso de la misma vi que aquél hombre era una fuente inagotable de información y reflexiones. Varios años más tarde Stan Pranin, de la revista Aikido Journal, se puso en contacto conmigo para plantear una ampliación de dicha entrevista. Esa versión aumentada se publicó en la Aikido Journal en 1999. Yukiyoshi Takamura falleció en 2000 y la dirección de su organización pasó a Toby Threadgill en 2004, tras el retiro de los demás instructores principales.
Visité a Toby Threadgill en mayo de 2008 durante una viaje a Colorado. Su dojo, en plena montaña de Evergreen, es espectacular. Refleja esa caracterís- tica propia del sintoísmo de alcanzar la belleza en la simplicidad. Con el aire impregnado del fragante aroma del *hinoki*, hasta huele como un santuario sintoísta. Compartí un té con sensei Threadgill en su dojo tras una pequeña sesión de entrenamiento y hablamos de la tradición que dirige y del futuro de las artes marciales clásicas fuera del Japón.
Espero que sus observaciones y reflexiones resulta- rán tan fascinantes a los lectores como me resulta- ron a mí:

***EL BUDOKA**:¿Podría hablarnos un poco de los orígenes de la Shindo Yoshin ryu?*



1. Katsunosuke Matsuoka (1836-1898), el Ryuso (fundador) de Shindo Yoshin ryu.

TOBY: La *Shindo Yoshin ryu* es una escuela de *koryu jujutsu*. Fue fundada a finales del período Edo por Katsunosuke Matsuoka, vasallo del clan Kuroda. Matsuoka creó la *Shindo Yoshin ryu* porque tenía la impresión de que los sistemas de jujutsu de su época habían perdido gran parte de su utilidad militar y que se habían convertido en sistemas más orientados a duelos o enfrentamientos individuales que a la acción militar propiamente dicha. Matsuoka, en plena tensión política de finales del período Edo, concibió la *Shindo Yoshin ryu* como un *sogo bujutsu* (ciencia militar integral) en toda regla.
La escuela combina las enseñanzas de jujutsu de las líneas de la *Akiyama Yoshin ryu* y la *Nakamura Yoshin Koryu*. Ha recibido también influencias de las escuelas de kenjutsu *Jikishinkage ryu* y *Hokushin Itto ryu*. La rama Ohbata/Takamura, que se separó del tronco principal en 1895, incluye influencias adicionales de la *Matsuzaki Shinkage ryu*.
Las dos líneas de jujutsu Yoshin ryu que se reflejan en nuestro sistema eran muy destacadas e influyeron en muchos otros estilos de jujutsu, así como en el judo Kodokan.
Sólo existen dos ramas legítimas de la *Shindo Yoshin ryu*, la *Shindo Yoshin ryu Domonkai*, bajo la dirección del Dr. Ryozo Fujiwara en Tokio, y la *Takamura ha Shindo Yoshin Kai* aquí en los Estados Unidos.

***EB**: Últimamente se ha hecho muy conocido a nivel internacional. Se le requiere sobre todo para impartir seminarios en los entornos del aikido y del Wado ryu. ¿A qué se debe ese interés? Es poco usual que una escuela de koryu jujutsu despierte el interés de practicantes de disciplinas modernas.*

T: En el caso del Wado ryu, el interés es de tipo histórico. El karate Wado ryu fue fundado en 1934 por Hironori Ohtsuka, que era un practicante avanzado de *Shindo Yoshin ryu* y *Yoshin Koryu*, que más tarde estudió karate de Okinawa con Gichin Funakoshi, Choki Motobu y Kenwa Mabuni. Ohtsuka combinó influencias del jujutsu clásico y del karate de Okinawa para crear el Wado ryu. A pesar de la admiración de Ohtsuka por el karate de Okinawa, dejó de lado muchos de sus elementos más duros, en favor del enfoque más sutil del jujutsu.
Esto hace que la teoría y técnica del Wado ryu constituyan un caso bastante único entre los sistemas de karate japonés.
En el caso del aikido, el interés es más bien técnico. La *Takamura ha Shindo Yoshin ryu* incluye el estudio de la fuerza interna y el uso de dinámicas corporales muy sutiles.

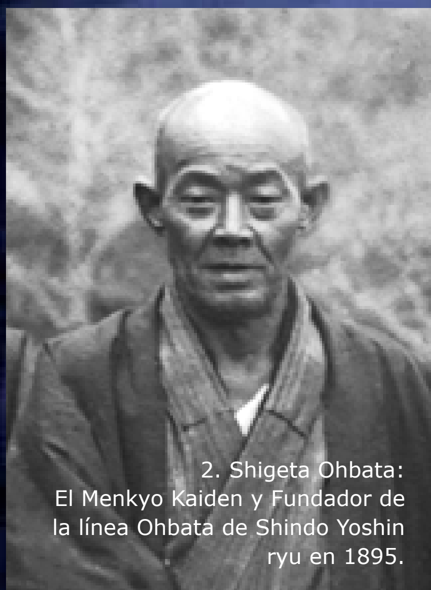
Éstas áreas de estudio y los principios que las rigen tienen mucha relación con la teoría del aikido. Otra área de la TSYR que resulta especialmente interesante a los aikidoka es la integración entre la teoría del trabajo con armas y el taijutsu. Prácticamente todas las técnicas de taijutsu del budo japonés están relacionadas con las armas clásicas. En la TSYR la asociación entre el taijutsu y las armas clásicas no se ha dejado de lado, sino que ambas se siguen enseñando como un todo interconectado.

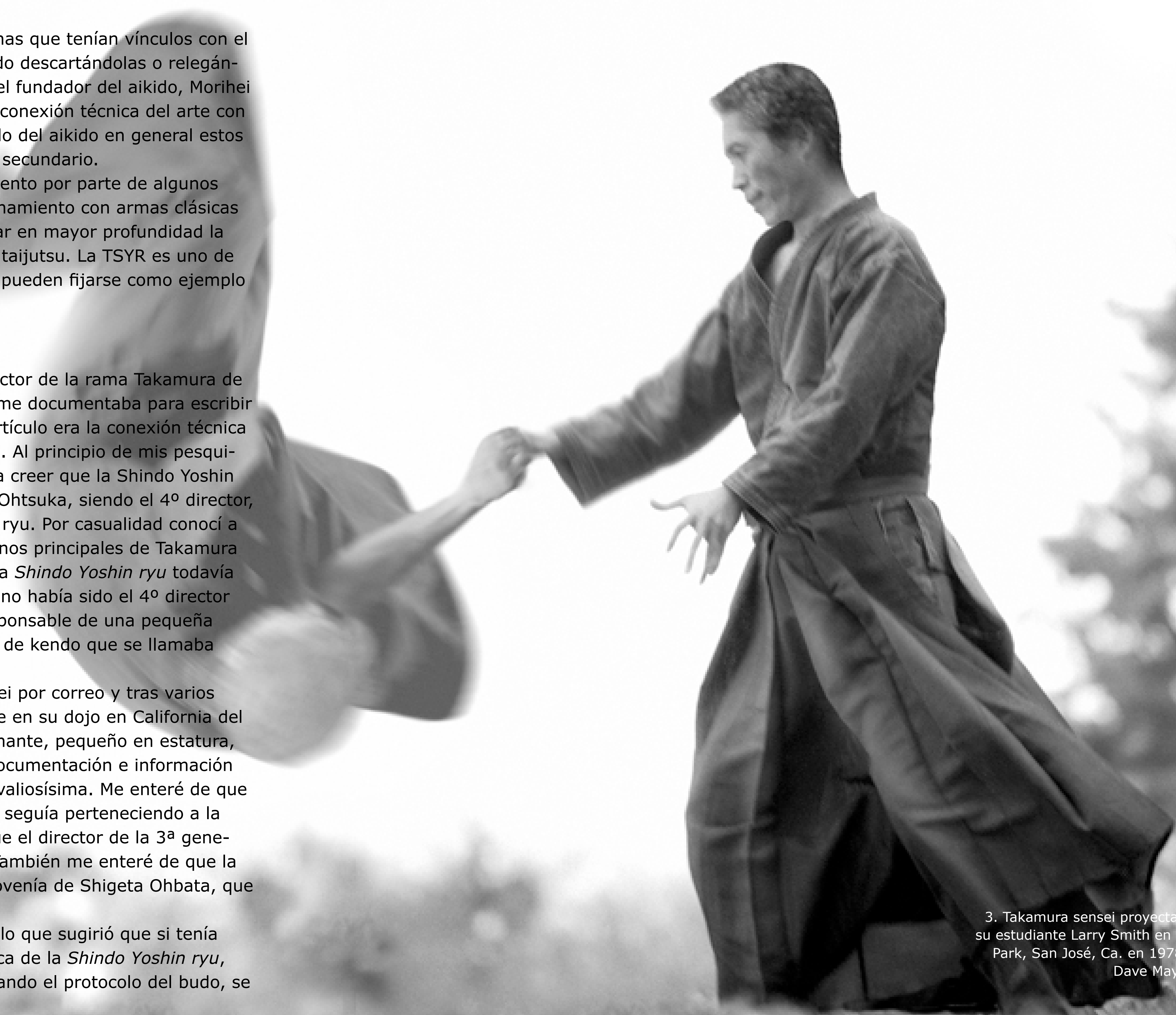
***EB**: Esto es muy interesante. ¿Querría explicarlo un poco más?*

T: La mayoría de artes marciales modernas que tenían vínculos con el estudio de las armas clásicas han acabado descartándolas o relegándolas a un segundo plano. Por ejemplo, el fundador del aikido, Morihei Ueshiba, demostraba frecuentemente la conexión técnica del arte con el estudio de las armas, pero en el mundo del aikido en general estos estudios han acabado teniendo un papel secundario.
Recientemente está habiendo un movimiento por parte de algunos grupos de aikido para introducir el entrenamiento con armas clásicas en el aikido, en un esfuerzo por investigar en mayor profundidad la relación existente entre el bukiwaza y el taijutsu. La TSYR es uno de los muchos modelos en que los aikidoka pueden fijarse como ejemplo de esta integración.

***EB**: ¿Cómo conoció a su sensei, Yukiyoshi Takamura?*

T: Oí hablar de Yukiyoshi Takamura, director de la rama Takamura de la *Shindo Yoshin ryu* en 1986, mientras me documentaba para escribir un artículo en una revista. El tema del artículo era la conexión técnica e histórica entre el Wado ryu y el jujutsu. Al principio de mis pesquisas, muchas fuentes me habían llevado a creer que la Shindo Yoshin ryu se había extinguido porque Hironori Ohtsuka, siendo el 4º director, la había abandonado para crear el Wado ryu. Por casualidad conocí a David Maynard, que era uno de los alumnos principales de Takamura sensei. Me emocionó enterarme de que la *Shindo Yoshin ryu* todavía se enseñaba, y de que Hironori Ohtsuka no había sido el 4º director de toda la *Shindo Yoshin ryu,* sino el responsable de una pequeña *ryuha* o rama asociada con un instructor de kendo que se llamaba Tatsusaburo Nakayama.
Me puse en contacto con Takamura sensei por correo y tras varios meses de correspondencia decidí visitarle en su dojo en California del Norte. Me encontré con un hombre fascinante, pequeño en estatura, pero con una presencia imponente. La documentación e información histórica a la que me dio acceso resultó valiosísima. Me enteré de que la línea principal de la *Shindo Yoshin ryu* seguía perteneciendo a la *Nippon Kobudo Kyokai* de Tokyo, y de que el director de la 3ª generación, Tatsuo Matsuoka, todavía vivía. También me enteré de que la rama que enseñaba Takamura sensei provenía de Shigeta Ohbata, que era su propio abuelo.
Takamura sensei y yo congeniamos, por lo que sugirió que si tenía verdadero interés en aprender más acerca de la *Shindo Yoshin ryu*, podría empezar a estudiar TSYR. Respetando el protocolo del budo, se puso en contacto con mi sensei de Wado ryu, Gerry Chau, y le solicitó formalmente permiso para tomarme como alumno. A lo largo de los años fui practicando más y más *Shindo Yoshin ryu* y menos Wado ryu. Supongo que la razón más destacada para este cambio fue mi vivo interés por la esgrima japonesa y el rico legado histórico que rodeaba al *koryu jujutsu*.


2. Shigeta Ohbata: El Menkyo Kaiden y Fundador de la línea Ohbata de Shindo Yoshin ryu en 1895.


3. Takamura sensei proyectando a su estudiante Larry Smith en Kelley Park, San José, Ca. en 1978 (por Dave Maynard)

***EB**: ¿Y cómo acabó recibiendo un menkyo kaiden en Shindo Yoshin Ryu?*

T: ¡Es un poco largo! (riendo) Empecemos por el principio.
Durante su vida, Takamura sensei otorgó 3 licencias *menkyo kaiden* en *Takamura ha Shindo Yoshin ryu*.
La primera se concedió a Iso Takagi sensei en el Japón, me parece que fue a principios de los 80. En 1994 se otorgó la licencia a sensei David Maynard. Mi *menkyo kaiden*, otorgado en 1999, fue el último.
La idea original de Takamura sensei era que cada uno de los tres titulares de un *menkyo* kaiden operase de manera semi-independiente, supervisando áreas geográficas diferentes: Iso Takagi en Japón, David Maynard en Europa, y yo mismo en las Américas. Pero con posterioridad al fallecimiento de Takamura sensei en 2000, unos desgraciados sucesos obligaron a hacer cambios en éste planteamiento: una grave enfermedad obligó a Takagi sensei a retirarse en 2001, y un accidente de coche en 2003 dejó a sensei Maynard con una lesión grave en la espalda. En 2004, David Maynard e Iso Takagi me pidieron que aceptara oficialmente el puesto de *kaicho* y supervisara la asociación a nivel mundial.

***EB**: ¿Qué implica ser menkyo kaiden de una ryu tradicional? ¿Es algo sin precedentes para alguien que no sea japonés?*

T: La entrega de una licencia final en una *koryu* es algo muy específico de cada escuela particular. En algunas *koryu*, por ejemplo, la menkyo *kaiden* es una licencia puramente técnica. En la TSYR, la *menkyo kaiden* es una licencia administrativa, que sólo se concede a algunos titulares cualificados de una *joden gokui menkyo*. No hay danes en la TSYR, únicamente utilizamos las licencias clásicas de instructor shoden, chuden y joden gokui. Recibir una *joden gokui menkyo* en la TSYR es el reconocimiento de que uno ha aprendido todo el repertorio técnico. Con la *menkyo kaiden* viene el acceso a un pequeño grupo de enseñanzas orales que tienen que ver con deberes administrativos, estrategias políticas y esa clase de cosas.
No es algo sin precedentes que alguien de fuera del Japón posea una menkyo kaiden en una *ryu* tradicional. En la actualidad hay ya unos cuantos occidentales con licencias de alto rango en *koryu budo.*



4. Takamura sensei y Toby Threadgill a mediados de 1990.


5. Takamura sensei realizando Matsuzaki Shinkage ryu en Kelley Park, San José, Ca. en 1978 (por Dave Maynard).

***EB**: Al no ser japonés ¿fue difícil ser aceptado como dirigente de una koryu?*

T: La respuesta corta es que desde luego que sí. Bastantes occidentales tienen la sensación de que una *koryu* no se puede transmitir fuera del Japón. Están convencidos de que para transmitir o estudiar una *koryu* correctamente tiene que hacerse dentro de la cultura japonesa y en el propio Japón. Mi profesor no creía en esto. Su postura era que la cultura feudal que dio origen a las koryu en el Japón murió con la restauración *Meiji* en 1868. Takamura sensei opinaba que la cultura japonesa contemporánea está tan separada del feudalismo japonés como lo puede estar la cultura occidental contemporánea, y por tanto la ubicación del entrenamiento es irrelevante. Si se enseña correctamente, las peculiaridades culturales esenciales para el estudio de una *koryu* están integradas en sus propios contenidos.







do mucho en colaborar con la *Takamura ha Shindo Yoshin Kai* en la investigación histórica y otros aspectos importantes relacionados con el legado de Takamura sensei. En 2006 sensei Ohgami publicó un artículo acerca de Takamura sensei y de mí mismo en la gaceta del Tokyo University Karate Club. Estamos preparando conjuntamente un libro exhaustivo sobre la historia y las técnicas de *Shindo Yoshin ryu*. No puedo expresar cuánto nos ha aportado sensei Ohgami, tanto a mí personalmente como a la *Takamura ha Shindo Yoshin Kai* en conjunto. Le debo muchísimo.
También hemos recibido el apoyo de muchos practicantes de koryu en occidente. Ellis Amdur de la *Toda ha Buko ryu y la Araki ryu*, Meik y Diane Skoss de Koryu Books y Phil Relnick de la *Shindo Muso ryu* y la *Katori Shinto ryu* son sólo algunos de los que me siento afortunado de contar como amigos y valedores.

***EB**: ¿Y qué piensan los japoneses en el mundo de las nihon koryu de que un occidental ocupe una posición como la suya?*

T: Muchos instructores e historiadores japoneses destacados me han dado su reconocimiento y su apoyo. Probablemente el reconocimiento más importante en este sentido tuvo lugar en julio de 2007, cuando junto con Shingo Ohgami, 7º dan de Wado ryu, visité a la famillia Matsuoka en Akeno. Conocer a la familia del fundador de la *Shindo Yoshin ryu* fue un acontecimiento importante, porque restablecía el vínculo entre la *Takamura ha Shindo Yoshin Kai* actual y la familia Matsuoka. Habían pasado más de treinta años desde el último contacto directo que tuvo mi profesor con la familia Matsuoka, en la persona del tercer director Tatsuo Matsuoka.
Los Matsuoka nos invitaron a su casa, donde pasamos varias horas entre la comida y la sobremesa. Nos permitieron acceder a documentos y fotografías históricas que rara vez se muestran fuera del núcleo familiar. Nos permitieron grabar una entrevista de tres horas sobre la historia de su familia y luego nos acompañaron a visitar la tumba de Katsunosuke Matsuoka.
Dentro del mundo de Wado ryu tenemos mucho apoyo, pero Shingo Ohgami merece un reconocimiento especial. Ohgami sensei ha practicado durante muchos años *budo* tanto *gendai* como *koryu*. También es un historiador dedicado y un investigador concienzudo. Se ha implica-

6. El tercer director de SYR, Tatsuo Matsuoka, con algunos estudiantes en el Shindokan Dojo en Shimotsuma, Japan, alrededor de 1930.
7. Takeshi Matsuoka, Masahiro Matsuoka, Toby Threadgill, Shingo Ohgami and Saitoh Takaoat, el hogar de los Matsuoka in Chikusei City (Japón, 2007).
8. El tercer director de SYR en 1970.

***EB**: Parece que el interés por las koryu está por las nubes. hay un interés creciente?*

T: ¿Por las nubes? Creo que al haber mayor acceso a instructores autorizados, hay más personas que estudian *koryu* en occidente, pero sigue siendo un número muy pequeño. Muchos en realidad no serán alumnos a largo plazo, porque su interés por las *koryu* viene de la imagen romántica del samurai que se encuentra en la cultura popular. Cuando estos alumnos reciben su primera dosis de lo que en realidad implica el entrenamiento en una *koryu*, salen por la puerta tan rápido como habían entrado.
Por eso requiero una entrevista personal y un período de prueba importante para todos los alumnos que solicitan ingresar en la *kai*. Esto me permite observar y descartar a los que no me parecen capacitados para estudiar una *koryu*. El budo clásico exige una cantidad enorme de dedicación, paciencia y determinación. Nuestro entrenamiento requiere una actitud y disposición muy particulares. No es algo para todo el mundo.

***EB**: ¿Podría describirme al alumno de koryu ideal?*

T: El requisito más importante para un alumno es que posea una cualidad personal que se llama "*nyunanshin*", la capacidad de ir más allá de su experiencia previa y de sus ideas preconcebidas. Tiene que estar dispuesto a dejar de lado su ego, vaciar su taza y empezar de cero. Tiene que estar dispuesto a hacer suyo lo que el *kai* tiene que enseñarle, sin oponer resistencias.
El mejor alumno de *koryu* suele ser un estudiante de un budo moderno que se da cuenta de que está buscando algo distinto, algo que le hable en un idioma de *budo* distinto, por así decir.
Normalmente es más mayor, o es alguien especialmente maduro para su edad. Ha ido desarrollando una perspectiva clara de lo que busca y lo que espera del entrenamiento. No busca un sistema de defensa personal o la gratificación de la competición deportiva. Tiene interés en sumergirse en una actividad que le resulte estimulante física e intelectualmente, y valora el ser parte de algo con historia, de algo que le trasciende.
A menudo los estudiantes de *koryu* son miembros de las fuerzas del orden, o han trabajado para algún servicio del gobierno. Un número significativo de mis alumnos han estado en el ejército. Me parece que el punto de vista y el carácter de las *koryu* habla a estos individuos de un modo que las formas más extendidas de *budo* no hace.
Dicho esto, algunos de nuestros alumnos practican también formas de *budo* modernas además de TSYR. No tengo ningún problema con eso, siempre y cuando sean capaces de separar las disciplinas. Si no, tengo que insistir en que escojan entre una o la otra, porque si no, no le están haciendo justicia a ninguna de las dos.

***EB**: ¿De modo que en las koryu no entra la defensa personal moderna ni la competición?*

T: La defensa personal es algo que importaba mucho a sensei Takamura. Se la tomaba muy en serio y llegó a adoptar una versión acelerada del entrenamiento, dirigida a afrontar los efectos del estrés adrenalínico. Sin embargo, seguimos siendo una *koryu*. Nuestro interés principal es conservar las tradiciones y el legado técnico de nuestro arte. Si la única razón de un estudiante para practicar artes marciales es la defensa personal, quizás fuera mejor opción aprender a manejar con soltura un arma fuego y obtener un permiso.

***EB**: En cuanto a la defensa personal, leí un artículo que hacía alusión a un incidente por el que pasó en su propia casa. Era bastante críptico, pero daba a entender que solventó usted una situación que podría haber acabado muy mal.*

T: Sí. Fue hace mucho tiempo. Tuve suerte de salir con vida. No es algo de lo que me guste hablar. El resumen es que me enfrenté a dos hombres que entraron por la fuerza en mi casa con intención de asaltar a mi esposa, a la que habían seguido a la salida del trabajo. La situación se intensificó y, aunque me las apañé para desarmar a ambos atacantes, me pasó una bala a escasos centímetros de la cabeza y sufrí una herida de cuchillo importante. Casi pierdo la vida.
La lección principal que aprendí de ese incidente fue que, a pesar de mi entrenamiento en artes marciales, a fin de cuentas no estaba preparado para este tipo de enfrentamiento. Si hubiera tomado unas precauciones sencillas, esos hombres no habrían podido entrar en mi casa sin que me enterara. Incluso un perro pequeño pero que ladrase hubiera sido un artículo de defensa personal muy útil esa noche.
Ese suceso cambió mi vida y también mi enfoque de las artes marciales. Otra cosa que aprendí es que si no estás preparado mentalmente para matar a otro ser humano en una situación como por la que yo pasé, te puedes ver obligado a tomar esa decisión en el momento. Tuve suerte de reaccionar de una manera que puedo llevar bien. La decisión de matar a otra persona es muy grave y es necesario planteársela antes de que nuestra propia mortalidad nos esté mirando a la cara. En un momento del enfrentamiento pude haber acabado con la vida de uno de los atacantes, pero escogí no hacerlo en cuanto dejó de ser una amenaza directa para mí. Escogí eso simplemente porque pareció lo correcto en ese momento, pero más tarde, la gravedad de la situación y a lo que me había enfrentado me pesaron mucho. Al final, he asumido que mi instinto de respuesta proporcionada es un rasgo positivo y que me permite dormir tranquilo con el resultado. No me había entrenado para ser ni un verdugo, ni un cordero. Me había entrenado para enfrentarme a una amenaza hasta que estuviera convencido de que la amenaza se había neutralizado, y luego retirarme sin malicia. Dicho lo cuál, si en pleno enfrentamiento me hubiera visto obligado a matar a alguno de los atacantes, dormiría igual de bien.





9. Toby Threadgill, Dr. Ryozo Fujiwara, Tatsuno Yorihisa and Shingo Ohgami en Tokyo (2007). Primera ocasión en que los directores de las líneas restantes de Shindo Yoshin ryu se reunieron desde la década de 1970.
10. Matakichi Inose (1852-1921) el segundo director de Shindo Yoshin ryu.



11. Brent Carey y Craig Moore realizando kumitachi en el Kannagara Jinja (por Kozue Miyamoto)

***EB**: ¡Vaya! Me he quedado sin palabras. ¡Menuda historia!*

T: No hagamos de ello más de lo que fue, ni lo convirtamos en lo que no fue. Pasó hace 24 años y estaba aterrado. Pasé por tal estrés adrenalínico que ni oía ni tenía sentido del tacto. Mis recuerdos del suceso son imágenes vistas desde fuera. Transcurrieron varias horas hasta que se me pasó el estrés de la situación, ni siquiera tengo un recuerdo claro de cómo fui al hospital o cómo me pusieron los puntos de sutura. Toda la situación fue muy irreal.

Dada esta experiencia, una de las cosas que más he llegado a valorar de Takamura sensei es su mentalidad marcial. En situaciones de estrés, demostraba una calma sobrecogedora. Me acabé dando cuenta de que ese rasgo era una habilidad desarrollada no sólo con el entrenamiento físico, sino también con el entrenamiento mental y espiritual que lo acompañaba.

Vivía cada día plenamente, según sus principios, sin miedos ni preocupaciones. Se habla mucho de “vivir tu budo”, pero Takamura realmente lo hacía. Su mentalidad y disposición fueron el modelo que me ayudó a no caer en los “¿y si…?” tras el ataque. El incidente sencillamente tuvo lugar y se manejó de la mejor forma posible en ese momento. Si otro acontecimiento similar llegara a suceder en mi vida, podría vivir o podría morir. La vida es así, y lo acepto sin grandes preocupaciones.

***EB**: ¿Alguna otra reflexión sobre este suceso?*

T: No hay mucho más que contar. Como ya he dicho, en realidad no me gusta mucho hablar de ello, porque algunas personas se llevan una idea equivocada y se acaba mitificando la situación, y eso trivializa la gravedad de lo que pasó. Ese suceso modificó para siempre mi percepción de lo que realmente es el *budo*, pero es una experiencia que no le deseo a nadie. El auténtico *budo* es un estudio de la vida y de la muerte. Tiene un efecto sobre cómo nos enfrentamos a los conflictos y a los retos en la vida. Por desgracia, a menudo la gente se obceca con los aspectos mecánicos del *budo* y descuida u omite completamente otros aspectos igualmente importantes del entrenamiento. El resultado es que mucha gente trata el *budo* como si fuera un juego, y el budo no es un juego.



***EB**: Y retomando el hilo, en lo que respecta a la competición en el budo…*

T: En cuanto a la competición, en la TSYR no competimos en el sentido moderno. Sin embargo, en los niveles de entrenamiento más avanzados se incluye la aplicación de nuestras *waza* en estilo libre y fuerza contra fuerza. En este contexto, aplicar luxaciones y *atemi* puede ser muy peligroso, por lo que la progresión de intensidad se controla muy rigurosamente, pero con el tiempo nuestro objetivo es que un enfrentamiento termine lo más rápidamente posible.

Durante mi entrenamiento de nivel *joden* di y recibí golpes tan fuertes como los que experimenté practicando boxeo *Muay Thai*. Las luxaciones aplicadas a alta velocidad y con fuerza son muy peligrosas. Aplicar *kansetsu waza* en este contexto exige una habilidad técnica muy alta y mucha percepción para evitar el riesgo de una lesión grave. No tenía ni idea de que existiera este tipo de entrenamiento en las *koryu*. ¿Es común? Sinceramente, no estoy seguro. Sé que en la *Tenjin Shinyo ryu* hay un tipo de entrenamiento acelerado que busca poner a prueba la tenacidad y disposición marcial del alumno. Me parece que la *Kashima Shin ryu* incluye una práctica similar. Desde luego, la *Araki ryu* la tiene. Tendría que experimentar lo que es que Ellis Amdur te atice con un bokken. Una vez estaba demostrando una técnica en mi dojo y partió un bokken de madera de *lignum vitae* contra el mío, el trozo que salió disparado me dio en la cabeza y luego se clavó en la pared. En un momento así, si metes la pata o te encoges puedes acabar con algún hueso roto, o algo peor ■ Final de la Primera Parte

Gong Kwon Yusul

por Kwanjagnim Pablo Raj
Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul
www.musado.es



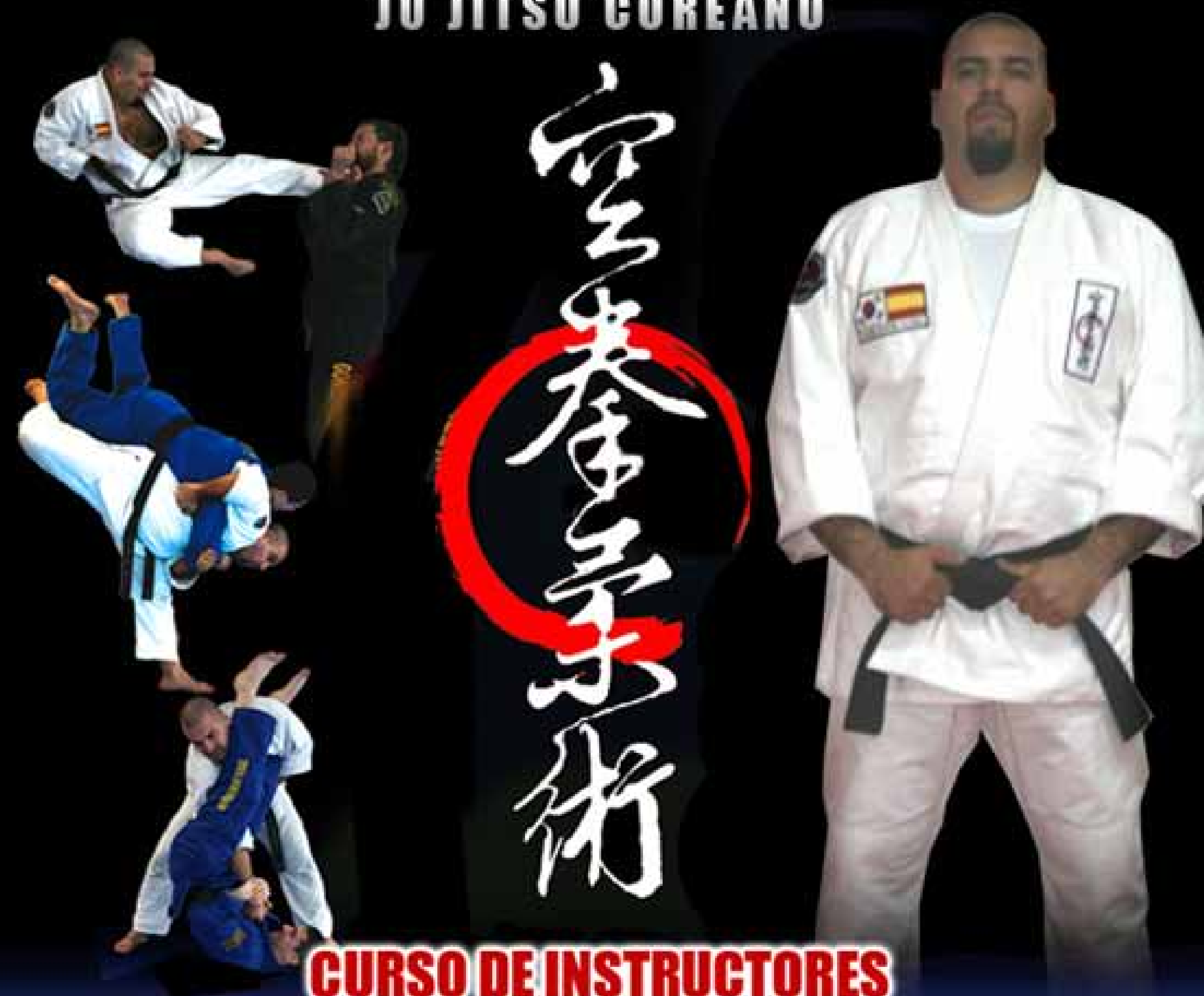




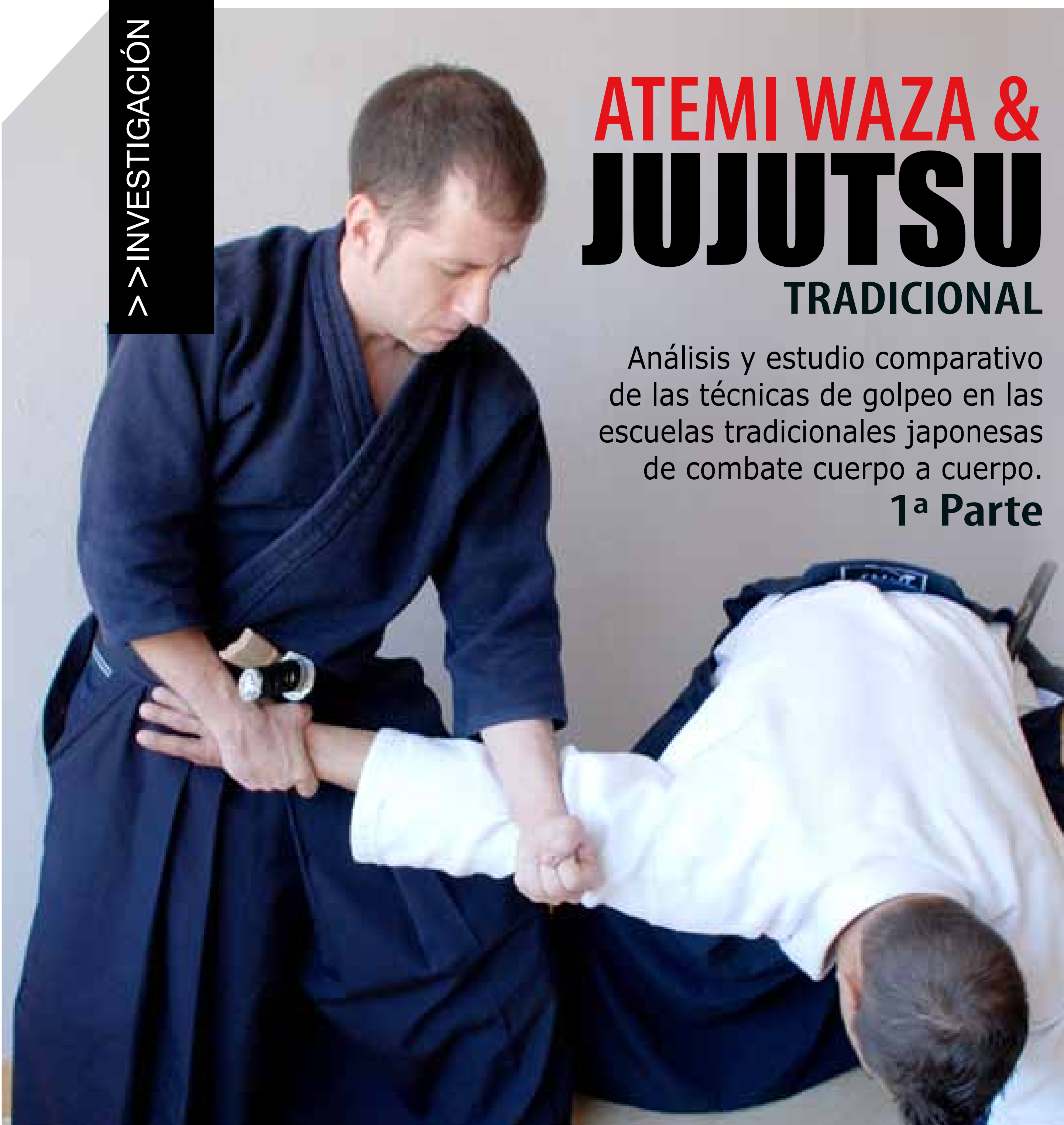
Kongiokja (atacante) (dobok Azul)
Bangiokja (defensor) (dobok Blanco): Kwanjagnim Pablo Raj

1. K ataca con una patada circular con la tibia a la zona de B.
2. B coge la pierna de K con su mano izquierda al mismo tiempo que golpea con su pierna izquierda a la parte posterior del muslo izquierdo de K.
3. B continúa el ataque cogiendo a K con su mano derecha para controlarlo y golpearlo con su rodilla derecha en la parte interior de la pierna elevada de K.
4. Posteriormente B coge la pierna de K con sus dos manos y empujando con el hombro derecho lo derriba.
5. Una vez que K ha caído, B sin soltar su pierna le aplica una patada lateral descendente para finalizarlo.

www.gongkwonspain.com



Dojang Musado: c/ Castelao nº167 Local 9B (Hospitalet de Ll)
CLASES: LUNES, MIERCOLES de 14h a 15h / 19h a 20h / 20h a 21,30h
Dojang Mudokwan: c/Fontbosquina nº24 (Torrelles de Llob)
CLASES: MARTES y JUEVES - intanfil: 17,30h a 18,30h
- adultos: 20h a 21,30h
info@musado.es
Telf: 696.178.863
www.gongkwonspain.com



ATEMI WAZA & JUJUTSU TRADICIONAL

Análisis y estudio comparativo de las técnicas de golpeo en las escuelas tradicionales japonesas de combate cuerpo a cuerpo.

1ª Parte









La historia del archipiélago japonés es caprichosa y puede fácilmente proporcionarnos pistas sobre el origen probable o cuando menos con ciertas garantías, sobre el arte de la percusión. Se dice que sobre el año 527 d.C, Bodhidarma introdujo estas técnicas en China, en Nanjing, aprendidas de antemano en la India, aunque tampoco este hecho está fielmente registrado. En cualquier caso, es bien cierto que encontramos certeras reminiscencias de sistemas de golpeo a puntos vulnerables practicadas por los brahmanes, la casta noble del país hindú, el escalafón social más elevado. De entre ellos, la casta de los Jethi era especialista en artes de combate, en especial el vajramushti. Era habitual en estos tiempos celebrar contiendas pugilísticas por todo lo alto, presidiendo los actos el raja y toda la corte del territorio y ofreciendo los luchadores un brutal espectáculo. Ambos, armados con el vajramushti, (aproximadamente traducido como el puño de diamante) una especie de primitivo "puño americano" con pequeños dientes colocado en la mano derecha que usaban para golpear sólo en la cabeza del oponente, dado que así lo exhigía el reglamento de estos combates. Usaban técnicas de grappling hasta derribar al adversario, momento que aprovechaban para atacar a su cabeza, con mucha frecuencia a la boca, zona más blanda del cráneo y menos propensa a causar lesiones en la propia mano al golpear sobre una superfície dura. Del mismo modo que ya los griegos y romanos, ocho siglos antes de Cristo, prohibieron por salvajismo unas técnicas similares de pugilismo (cestus) con guantes repletos de remaches de hierro (caestus), los brahamanes no se quedaron al margen y suavizaron, con el tiempo, este tipo de enfrentamientos eliminando el uso del vajramushti.

"... encontramos certeras reminiscencias de sistemas de golpeo a puntos vulnerables en las técnicas practicadas por los *brahmanes*..."

La experiencia previa en estas primitivas técnicas de golpeo, sirvió para iniciar ciertos estudios anatómicos sobre la eficacia de golpear el cuerpo en unas zonas u otras. Los brahamanes, que atesoraban numerosos conocimientos científicos, místicos y religiosos, y sentaban dogma en cuanto a la conducta y destino sobre la Tierra de buena parte de la población hindú, se dice que estudiaron las técnicas de percusión, basándose en estudios médicos, transmitiéndolos a futuras generaciones en forma de textos en sánscrito, ausentes de cualquier información gráfica sobre la técnica. La manipulación de puntos vitales, llamados marma (traducido del sánscrito como lugar de penetración), inició un perfeccionamiento técnico sin precedentes y provocó ya en este tiempo la aparición de cuerpos de protección personal (lo que hoy llamaríamos escoltas) en diferentes castas. La transmisión de estas técnicas era muy reservada, de esta manera se aseguraban, mediante el uso de lenguaje encriptado, el secretismo en la herencia de las mismas. De una



primera cifra inicial de 64 puntos vulnerables establecida por Parashuruma pasamos a la cantidad notablemente superior propuesta por el brahaman Agasthya, que asentó en 108 los puntos vulnerables de ser golpeados sobre humanos. También, de forma paralela, realizó descripciones de ataques a puntos vitales sobre perros, gatos, caballos y se dice que incluso elefantes. No obstante, más adelante el brahamn Parasara perfilaría esos puntos en 107.

A principios del periodo Heian Jidai, estamos en el siglo VIII o siglo IX, nos cuentan las crónicas antiguas que existía una escuela conocida hoy en día como Kanze ryu, artífice y precusora de las técnicas de cuerpo a cuerpo especializadas en atemi. Este koryu data sus primeras incursiones en la figura de Saka no Ue no Tamura Maro, inspirado por un sueño en el que un kami le transmite técnicas de Yawara. Su primer sistema de combate lo bautiza como Kanze ryu el cual mezcla con sus estudios previos de Koden ryu, datado este último 150 años atrás como uno de los primeros sistemas de bujutsu existentes en Japón. Durante Kamakura Jidai (1192-1333) uno de los herederos de Kanze ryu cambia el nombre de su disciplina marcial a Shôsho ryu Yawara.

“... Yoshimitsu desarrolló el Gyakute no jutsu (también conocido como gyaku kime no jutsu), es decir la habilidad, inédita en la época, de luxar. romper y dislocar articulaciones ...”

En la lectura de sus densho, apreciamos un extenso y basto arsenal de atemiwaza, utilizando sobretodo los ataques a los ojos (ganchu), atemis al hueco de la axila (wakiketsu) o a los cartílagos de la tráquea y sus vasos sanguíneos (kokotsu). A diferencia de numerosas escuelas de Jujutsu en que el atemi acabó siendo usado principalmente para

El conocimiento anatómico y el uso de los tsubo, importado por médicos chinos, fue determinante en el desarrollo de las técnicas de atemi en Japón.



distraer la atención del adversario y preparar el terreno para un derribo o una manipulación de alguna articulación, Shôsho ryû sigue como premisa principal noquear al oponente a la primera oportunidad, de forma inmediata al ataque del adversario, incluso aunque este porte armadura. Estas técnicas reciben el nombre de tezumari no ate.

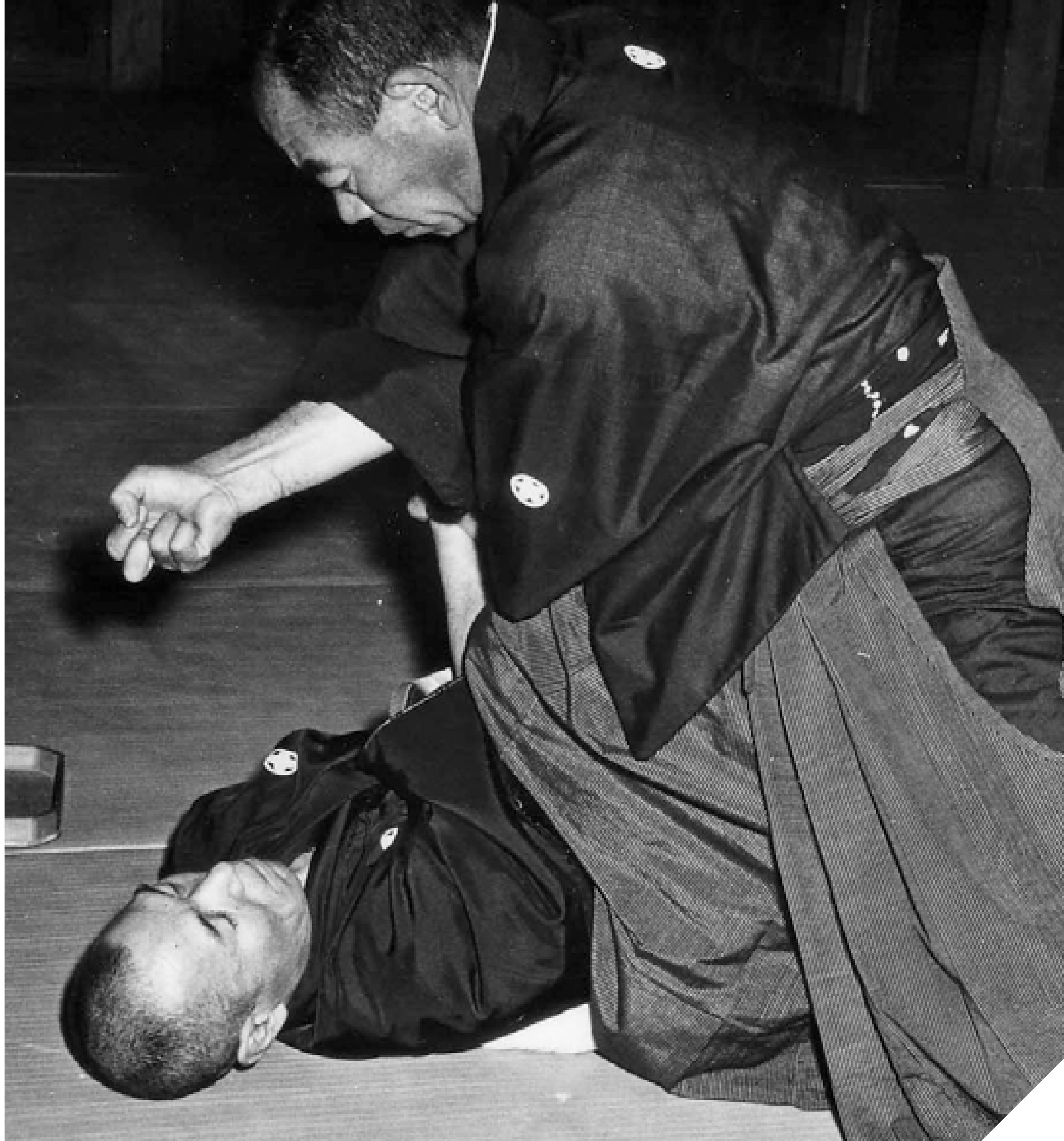
Si avanzamos un poco más en este recorrido histórico toparemos con un verdadero pionero en el estudio y uso de las zonas vitales y vulberables del cuerpo en plena contienda. Estamos en la época de Minamoto Shinra Saburo no Yoshimitsu (1057-1127). Yoshimitsu era un experto guerrero, maestro en las artes de Kyûjutsu (arquería), Sôjutsu (lanza), Kenjutsu (esgrima con sable) y Bushi no Sumo. Además de ser un espléndido jinete y un experto conocedor de las virtudes del bun bu fuku, el cultivo de las habilidades intelectuales de forma paralela a la espada. Estamos hablando, por ejemplo, de la caligrafía, la poesía o la pintura. El nombre de Yoshimitsu, junto al de su hermano Yoshieé restará para siempre escrito en la siniestra memoria militar de Japón al practicar, durante, la guerra de Go San Nen no Eki, estudios anatómicos sobre los cuerpos de enemigos caídos en combate. Ambos iniciaron sendas disecciones en los cadáveres amontonados sobre el valle con el fin de asimilar su estructura ósea, muscular y nerviosa. Luego, probaron sobre cadáveres las técnicas de percusión y corte que hasta la fecha practicaban.

A través de sus estudios, Yoshimitsu desarrolló el Gyakute no jutsu (también conocido como Gyaku kime no jutsu), es decir la habilidad, inédita en la época, de luxar y dislocar articulaciones. También se atribuye a Yoshimitsu la creación del Ichigeki Hissatsu (también leído Ikken Hissatsu), la habilidad de matar de un solo golpe. Cuentan las crónicas que fue este guerrero superdotado quien sentó las primeas semillas para el nacimiento posterior, muchos siglos más tarde, del Daito ryu Jujutsu.

No cabe duda que Minamoto no Yoshimitsu fue el personaje que prendió la llama en este tipo de técnicas. La época en la que vivió este mito, hablamos del periodo Heian Jidai (794-1185), vio florecer los primeros métodos sistematizados y codificados de combate y estrategia militar, los Koryu Bujutsu . En periodos de conflicto político y militar constantes, en guerra civil una detrás de otra, no existía tiempo para transcribir aquellos movimientos o tácticas que habían resultado eficaces en batalla. Aunque en estos tiempos tempranos el adiestramiento era somero, no fue hasta mucho más tarde que se uso el registro de las técnicas militares de forma escrita, en los densho y makimono. En ese momento había que echar mano de la memoria y la suerte en combate.

Muchos siglos antes que se llevaran a cabo los primeros enfrentamientos bélicos organizados en Japón, la acupuntura había sido descubierta y desarrollada en China. Se cuenta que ya en el libro más antiguo de medicina china llamado Nei Jing y fechado unos 300 años a.C. se encuentra dibujado un esquema de los meridianos energéticos. En esa época se conocían 12 meridianos bajo la piel, los cuales se trataban ya en la Medicina Tradicional China, pero se había descuidado el estudio de 8 meridianos profundos, más allá de la superficie epidérmica. Algo más tarde, en la anciana China, y durante el reinado de Shun Yu (1241-1253) aparece un tratado médico llamado Hsing Yuan Lu, escrito por Sung Tzhu, siendo considerado éste un verdadero texto de referencia, uno de los primeros textos médicos que tratan sobre los puntos de ataque al cuerpo y sus consecuencias, texto que en muchas ocasiones pasa desapercibido en las crónicas marciales más antiguas. La información que contiene este libro, nos muestra sendos diagramas de puntos vitales repartidos en el cuerpo humano, hasta un total de 32, y otros 36 puntos considerados no mortales. En esa época, la combinación de los métodos de Quan fa junto con





Técnica de Torite de la tradición Araki ryu, en la finalización de la misma se usa un tipo de atemi característio de la escuela, usado también en Takenouchi ryu.

los conocimientos médicos acerca de los puntos vitales, provocó una auténtica revolución táctica en el aspecto militar y de combate, que no sólo floreció en Shaolín, sino también en un templo menos conocido pero de igual importancia, hablamos de Wu dang.

En el siglo XIV Zhang Sanfeng posterior fundador del método de boxeo Taiji quan) constata la existencia de 48 puntos de acupuntura susceptibles de ser atacados mediante métodos de golpeo. Formado en Shaolín de Songshand y médico de profesión, Sanfeng tenía conocimiento de los 12 meridianos de acupuntura y de su manipulación superficial.

Xavier Teixidó
Renshi 4º dan Aikijujutsu / 4º dan Nihon Jujutsu / 4º dan Nihon Kobudo titulado por IMAF Spain y FCK. Autor de los libros sobre Jujutsu clásico *Atemi Gigho* y *Yawara Giho*, publicados por esta misma editorial.
www.shoshinkanbudo.com

PREPARACIÓN
FÍSICA...

Preparados para entrenar ...



David Martínez Pozo
CEO PT Evolution Program
Entrenador Personal
smart_trainer@hotmail.com

Cuando estamos dentro del tatami, sea cual sea nuestra disciplina, estamos explotando una serie de cualidades físicas susceptibles de mejorar desde otros ángulos, no sólo podemos golpear o proyectar más fuerte y potente, si no, por ejemplo, puedo reforzar mis articulaciones para que sean más resistentes a luxaciones, puedo hacer que mis tendones y ligamentos tengan una laxitud correcta para que soporten la tensión de repetir una técnica multitud de veces y que al día siguiente no tenga secuelas dolorosas, es decir…….tenemos que empezar a darle importancia a un aspecto muy olvidado como es el preparamos para lo que nos gusta entrenar.

El gran error del deportista amateur, y por lo tanto, el gran causante de las "pequeñas" o "grandes" lesiones derivadas de la práctica de cualquier actividad es precisamente el no tomar en serio lo que está entrenando, y considerar que con lo que se hace en la clase es más que suficiente; es similar a prepararse para una maratón, corriendo maratones todos los días…..

Una persona con un trabajo normal, sea cual sea, que durante sus 8 horas laborales tiene un stress determinado y luego acude 2 o 3 horas semanales a su entreno marcial, está expuesto a sufrir multitud de lesiones, tanto derivadas de las técnicas propias, como de la sobrecarga para la cual no se está preparado, porque no olvidemos que son 2 o 3 horas semanales de actividad física intensa, cada uno en su especia y con sus repercusiones, y eso, siendo amateurs, es una carga que no se está preparado para soportar.

El mundo de la preparación física, o del acondicionamiento físico ha ido evolucionando tanto que prácticamente es imposible ahora mismo, que no se encuentre un sistema de trabajo para reforzarnos que se adecúe a nuestra práctica deportiva, sea cual sea; muchos sistemas no competitivos contemplan dentro de su practica determinados ejercicios de acondicionamiento que en ocasiones son demasiado intensos para el prácticamente, interminables series de flexiones de brazos, sentadillas, saltos, golpes al aire… para una persona que únicamente entrena sin otra base de refuerzo, puede llegar a ser un riesgo.

Es en este momento de nuestro desarrollo como entrenadores, dónde a raíz de la aparición del denominado "entrenamiento funcional" la adaptación física es mucho mas eficiente, eficaz y rápida. Este entrenamiento funcional tiene como premisa fundamental el imitar las estructuras musculares del movimiento que queremos reforzar, o dicho de otro modo, si queremos patear mas alto fuerte, los ejercicios a realizar tienen que imitar esa técnica de pateo, si queremos tener unos hombros mas resistentes a una luxación, tendremos que reforzar los grupos que son afectados en esa rotación de hombro, y así con todos los aspectos que queramos.

Muchos practicantes de artes marciales, debido a su alto componente de intensidad, buscan como objetivo secundario al de la propia práctica marcial, un componente estético, tanto de aumento de masa muscular, como de pérdida de peso, la correcta nutrición. A estas personas también nos vamos a dirigir. Y por supuesto, al competidor, aunque en muchos casos, los propios entrenadores llevan la preparación física del competidor, desde esta sección vamos a tratar de proporcionar nuevas ideas, presentando los trabajos que se están haciendo en países como Estados Unidos y que en España está poco a poco introduciéndose fruto de la evolución deportiva; evidentemente los primeras figuras de las MMA por ejemplo, están trabajando con entrenadores que utilizan el entrenamiento funciona como base de su preparación, y os presentaremos vídeos dónde podréis corroborarlo. Vamos a crear un espacio común a todos los practicantes de artes marciales, con los objetivos de salud, rendimiento, recuperación y mantenimiento de nuestra vida marcial.

Espero que estés dispuesto a emprender este camino, yo al menos sí que estoy preparado para recorrerlo contigo.


Campeonato de España Senior. Andrea Rica (Galícia)


I Copa Mundial Iberoamericana


Campeonato de España de Técnica


Copa del Rey. Cristian Seijo (Madrid) contra Raúl Bouzas (Galícia)


VIII Open de España


Campeonato de España Cadete.


Campeonato de España Senior. Rubén Moreno (Madrid)

Campeonato de España de Técnica. Celia Calderón y Mikel Martínez (Navarra).


Campeonato de España Senior.


Campeonato de España Sub-21


Campeonato de España Junior.


Campeonato de España de Técnica



Copa del Rey. Andrea Rica (Galícia)

Taekwondo, el 2010 en imágenes...

Christian Colmenero Martín / www.christiancolmenero.com / www.zonaiv.blogspot.com

LA ESPIRITUALIDAD DEL IWAMA RYU AIKIDO



Como representante de Daniel Toutain Sensei en España en esta nueva etapa en la que ha creado la "Iwama ryu International Academy" para preservar intactas las enseñanzas que recibió de **Morihiro Saito Sensei**, es un honor para mí poder presentar este interesantísimo artículo, gracias a esta prestigiosa revista, en el que Daniel Sensei profundiza en el aspecto 'espiritual' de nuestra práctica.

Conocí a **Toutain Sensei** en el año 2006, y desde entonces no pierdo la oportunidad de recibir sus enseñanzas ya sea en sus cursos especiales de uchideshi, intensivos de Taijutsu y/o Bukiwaza, y ahora invitándole a nuestra querida 'Piel de Toro' para que nos trasmita sus vastos conocimientos en el arte de O'Sensei Morihei Ueshiba. Para finalizar, me gustaría destacar el "Curso Internacional de Verano" que imparte anualmente en Francia donde nos juntamos más de cien aikidokas venidos de muy diversos países, donde se crea una atmósfera muy especial de convivencia y camaradería reproduciendo el espíritu de Iwama.

Por **Enrique Oliva**

Daniel Toutain
www.aikido-iwama.com
www.aikido-iwama.es
Fotos Stef Bravin

El Aikido Iwama ryu está cada vez más presente en Internet, con representación de diferentes grupos que fueron iniciados por alumnos directos de Morihiro Saito Sensei.

Iwama ryu es en realidad el nombre que utilizaba Saito Sensei, uno de los discípulos más cercanos del Fundador, para designar el Aikido auténtico de su Maestro. En efecto, es en Iwama donde Morihei Ueshiba afina lo que él ya dominaba en los más altos niveles hasta entonces y de donde nacerá el Aikido. En Iwama también hace su síntesis entre la práctica de las "técnicas a mano desnuda" y la práctica de armas, una forma muy personal y, por tanto, única. Aportó modificaciones significativas a algunas de las técnicas a mano desnuda con el fin de suprimir la oposición con la fuerza del contrario. Cuando yo era alumno interno (uchideshi) de Saito Sensei en Iwama, éste nos explicaba por ejemplo cómo la técnica "ryotedori shinonage" había sido modificada tres veces por el Fundador antes de alcanzar su forma definitiva que es la que se practica hoy en el Iwama ryu. Saito Sensei, como discípulo permanente y el asistente de entrenamiento de O'Sensei Ueshiba durante más de 23 años, puede ser considerado como el testigo histórico de este período de creación del Aikido. Estaba en primera línea para conocer el programa completo del trabajo de armas del Aikido desarrollada por el Fundador. En la mayoría de los vídeos donde aparece el Maestro Ueshiba, hace demostraciones con un Ken o un Jo. Tal era la importancia que el Maestro daba a esta práctica. Sin embargo no enseñaba sus formas fuera de su Dojo personal en Iwama. O'Sensei Morihei Ueshiba se retira a Iwama a principios de los años cuarenta y permanece allí hasta el final de su vida. Hizo construir su Dojo y el Aiki Jinja, un templo dedicado al Aikido. Hombre profundamente religioso, estaba convencido que su alto nivel de dominio le era transmitido por los dioses. También se destacaba por una gran humildad y Saito Sensei nos contaba frecuentemente anécdotas de este aspecto de la personalidad de su Maestro.

O'Sensei soñaba desde hacía tiempo con un lugar retirado en el campo que le permitiese consagrarse totalmente a su búsqueda. Liberado de toda obligación pudo así dividir su tiempo entre una práctica rigurosa, el rezo, y los trabajos de la granja, porque apreciaba también el contacto directo con la naturaleza. Hay que indicar que durante los años cuarenta el Hombu Dojo de Tokyo tuvo que restringir sus actividades por el control que ejercían las Fuerzas Aliadas de Ocupación sobre las artes marciales. La estancia del Fundador en Iwama permitió también al Aikido atravesar este período difícil. Lo que explica que la mayoría de los expertos de la generación de la posguerra hayan sido esencialmente alumnos de Kishomaru Ueshiba, hijo del Fundador, ya que residían en Tokyo. Saito Sensei, que vivía en Iwama con el Maestro Ueshiba, tuvo por ello la suerte de ser el único en recibir directamente las enseñanzas del Fundador. Por lo tanto, asistiéndole él tuvo acceso a este aprendizaje del programa particular de las armas en el Aikido que el gran Maestro no divulgaría fuera de Iwama, aunque sí hiciese demostraciones. En referencia a la relación entre la práctica de armas y la práctica a manos desnudas, punto clave de la escuela de O Sensei, Saito Sensei no dejó de repetirnos que debíamos pensar en "manos desnudas" (taijutsu) al practicar con armas y "armas" (bukiwaza) cuando practicásemos a manos desnudas. Así es imposible no hacer una técnica con el Ken o el Jo, al convertir estas armas en la prolongación del cuerpo. *"Cuando alguien os vea practicar a manos desnudas, debe tener la ilusión que tenéis un sable constantemente entre las manos"* nos decía frecuentemente.



Durante más de veintitrés años, Saito Sensei se impregna también del espíritu que estimula las técnicas. Hereda por lo tanto este conocimiento completo del arte tanto en el plano técnico como en el espiritual. Es por ello, con el propósito de preservar intacto el arte de su Maestro, en tanto que él tiene la responsabilidad de su Dojo después de la muerte de éste, que Saito Sensei decide designar a su escuela "Iwama ryu" hace aproximadamente una década.
En lo concerniente a la religiosidad del Fundador, esto nos dice Saito Sensei:

"Saito Sensei no dejó de repetirnos que debíamos pensar en "manos desnudas" (taijutsu) al practicar con armas y "armas" (bukiwaza) cuando practicásemos a manos desnudas."

El Maestro Morihei Ueshiba, como sabemos, tenía una visión universal de los principios del Aikido, más allá de sus fronteras, tanto geográficas como culturales. Es por esto que Saito Sensei, quien recibía cada año a un gran número de practicantes y profesores extranjeros en el Dojo de Iwama, nos enseñaba el sentido profundo del Aikido a través de sus técnicas. Mostraba cómo practicarlas correctamente para comprender su mensaje. Su actitud en la vida diaria representaba también un aprendizaje para aquellos que sabían observarlo. Nunca hizo discursos filosóficos. Enseñaba con el ejemplo de la vida diaria, inculcándonos de este modo el verdadero sentido del Aikido. La espiritualidad del Aikido se sitúa a otro nivel que el religioso, y es por ello que, por suerte, esta espiritualidad puede dirigirse a todo el mundo.
Saito Sensei nos contaba con frecuencia que el Fundador consideraba el Aikido como una vía de purificación. Podemos comprender fácilmente que el ejercicio físico contribuye a purificar el cuerpo. Pero es más profundo que esto porque también se trata de purificar el corazón y el alma. He ahí por qué el Aikido puede considerarse como una vía espiritual. Es con este ánimo con el que se dirigen todas las técnicas y olvidarlo sería como practicar un simple método de combate. Cualquiera que sea la vía espiritual que consideremos, esta base está siempre presente. Se trata de guardar siempre un corazón puro en todas nuestras acciones. El Aikido debe llevarnos a esto si estamos dispuestos a cuestionarnos a nosotros mismos. Esto es lo más difícil. El Fundador decía que el Aikido es como el espejo de uno mismo. Es



decir, un medio de corregir tus errores para llegar a ser una persona más realizada, atenta a los otros y sensible a lo que le rodea. El corazón "habla" al alma por medio de una cierta conversación invisible. Haría falta por lo tanto estar siempre a la escucha del corazón porque éste nace puro.
Reencontrar el alma de niño, con todo lo que ello conlleva de pureza y de ganas de aprender. El Aikido debe permitir hacer un trabajo sobre el ego propio, ego que está frecuentemente en el origen de muchos problemas. Una vida sin duda no basta. En Aikido, como en otras artes, hace falta aprender imitando en un primer momento. Es así como hacen los niños. Primero imitan. De ahí la importancia de elegir un buen profesor, un buen modelo. Se deben aprender las bases correctas del arte hasta que los principios estén totalmente integrados. Entonces lo normal no sería seguir imitando indefinidamente al profesor, por bueno que sea. Hace falta desarrollar la propia inteligencia corporal, encontrar una vía personal "escuchando tu corazón" a fin de estar completamente en armonía con uno mismo. Sólo en este estado se podrá ser realmente creativo y libre. Es el "Takemusu Aikido", el nivel donde es posible expresar tu propio Aikido, Aikido que deberá estar impreso por los principios fundamentales que le animan. Al final de su vida, el Fundador utilizaba más frecuentemente el término "Takemusu Aiki" que el término "Aikido". El fin del Aikido es hacer a los individuos felices, que sean ellos mismos y sean libres.
Un aprendizaje estricto y preciso de las bases del arte es indispensable. Por tanto y en última instancia, el Aikido no expresa una forma sino unos principios. Por ello es necesario "ralentizar" todo aquello que esconde esta forma para comprender cuál es la verdadera lógica de estas técnicas, cuál es su sentido. Así, delante de una demostración bella, por muy bien realizada que esté, se podrá distinguir entre lo falso y lo verdadero. Ahí también podremos aplicar esa manera de observar de nuestra vida con el fin de ver lo que se esconde detrás de las apariencias. El objetivo final es descubrir nuestra naturaleza profunda para estar en armonía con nosotros mismos. Es necesario estar en armonía con uno mismo para estarlo con los demás. Una cosa es tener conciencia de ello, y otra, ponerlo en práctica. Puede pasarnos durante un entrenamiento al come-









ter los mismos errores que hemos corregido mil veces. Dependemos de nuestros esquemas mentales y con frecuencia es lo que nos impide progresar. De hecho, nos comportamos igual en nuestra existencia. Abrir el espíritu y el corazón basta a veces para avanzar. Esto requiere evidentemente una toma de conciencia y un cuestionamiento que no son fáciles.
Las técnicas del Aikido revelan que es necesario primero conseguir la unidad en el propio cuerpo y en el espíritu para poder estar en armonía con el compañero. Después, cada uno podrá integrar este concepto en su vida, aunque esto sucede en general de forma natural después de mucha práctica. En el Aikido de Iwama no pedimos al atacante estar en armonía con nosotros. Toda la búsqueda se concentra en el hecho de estar nosotros en armonía con él, sin esperar su complacencia. Las técnicas que se enseñan responden realmente a esta búsqueda. Es una de las razones por la que los atacantes son francos, potentes y sinceros, aunque deban dosificarlo hábilmente para aquellos que comienzan. Es practicando las técnicas justas como nos podemos impregnar de los principios justos del Aikido y así aplicarlo también a nuestra vida diaria. La técnica no puede llegar a ser espontánea hasta que no se domine y se integre completamente. Observando un gran Maestro expresarse en su arte podemos ver la sencillez y la facilidad con la que actúa. La respiración y el gesto forman una unidad, el corazón y el alma parecen estar completamente conjugados. Resulta así una acción pura, eficaz y desprovista de toda superfluidad que expresa la belleza de un estado del Ser interior.

El Aikido aspira al desarrollo del Ser para alcanzar el corazón, nuestro centro. El corazón puede resolver muchos conflictos y apelar al respeto y la tolerancia tan frecuentemente ausentes en nuestro mundo moderno. Los principios de intercambio y complementariedad están omnipresentes en el universo y el Aikido nos enseña finalmente la prudencia de observar y de seguir las leyes que rigen el universo. Es, en la búsqueda de la armonía con uno mismo que podemos encontrar nuestro propio camino; podría ser éste el sentido de la palabra Aikido: "El medio (camino) de la unión de las energías" Comienza por tanto en uno mismo.

En todo caso esto es lo que yo he retenido del mensaje contenido en el rigor de las técnicas estudiadas durante muchos años en Japón, Iwama, bajo la dirección de mi Maestro Morihiro Saito Sensei. El camino es largo, sin duda no acaba jamás, pero no está desprovisto de satisfacciones…



QiGong 氣功

y los Ocho Canales Maravillosos

Por **Sifu Sebastián González**
info@jing.es

Corría el año 1991 cuando vi por primera vez en una clase de QiGong, en Taiwán, el símbolo del Pa kwa junto a otros elementos como piedras de cuarzo, todos ellos situados en el suelo frente a donde los practicantes se colocaban para realizar sus ejercicios energéticos chinos.

Dentro del entrenamiento del QiGong existen dos grandes tendencias, según su función y su origen Budista o Taoísta, que se diferencian por el objetivo de su entrenamiento. Por un lado están los sistemas que trabajan los Cinco Elementos, y por tanto los órganos, vísceras y meridianos en relación a las estaciones del año, y los que trabajan los **Ocho Trigramas o Pa Kwa**, las Ocho Direcciones y los Ocho Canales Maravillosos. Ambas tendencias, a veces son complementarias y necesarias para alcanzar objetivos avanzados en el QiGong.

El origen del Pa kwa o de los Ocho Trigramas se remonta hacia el tercer milenio de nuestra era. Según la leyenda, Fu Shi, el primero de los emperadores míticos, en un paseo por la orilla del rió Amarillo contempló cómo surgía una enorme tortuga del agua y en su caparazón creyó ver las líneas misteriosas de los Ocho Trigramas que representaban los procesos de la naturaleza y de la expansión y contracción del Cosmos, representados por dos trazos para simbolizar las fuerzas pasivas o Yin y, por una línea entera para las fuerzas activas o Yang.

Taoístas: *"en el principio era el Tai Chi, este produjo los dos polos Yin y Yang, y de la combinación de estos dos polos surgió el Yang Mayor, el Yang Menor, el Yin Mayor y el Yin Menor y de su combinación surgieron los Ocho Trigramas".*

Una interpretación relacionada con el QiGong es la siguiente: *"Del Qi primordial surgen los dos polos Yin y Yang que producen las cuatro fases Fuego - Agua y Cielo - Tierra, y de estas cuatro fases surgen los Ocho Trigramas".*

Estos Ocho Trigramas, en QiGong, están relacionados con los "Ocho Vasos Maravillosos" cuya relación es la siguiente:

- Trigrama **Kun** "Tierra": Yin Qiao Mai o Yin puente del talón.
- Trigrama **Kan** "Agua": Yang Qiao Mai o Yang puente del talón.
- Trigrama **Ken** "Montaña": Yin Wei Mai o Yin regulador del talón.
- Trigrama **Chen** "Trueno": Yang Wei Mai o Yang regulador de talón.
- Trigrama **Tui** "Lago": Du Mai o Vaso Gobernador.
- Trigrama **Li** "Fuego": Ren Mai o Vaso Concepción.
- Trigrama **Sun** "Viento": Dai Mai o Canal de cintura.
- Trigrama **Chien** "Cielo": Chong Mai o Canal Impulsor.

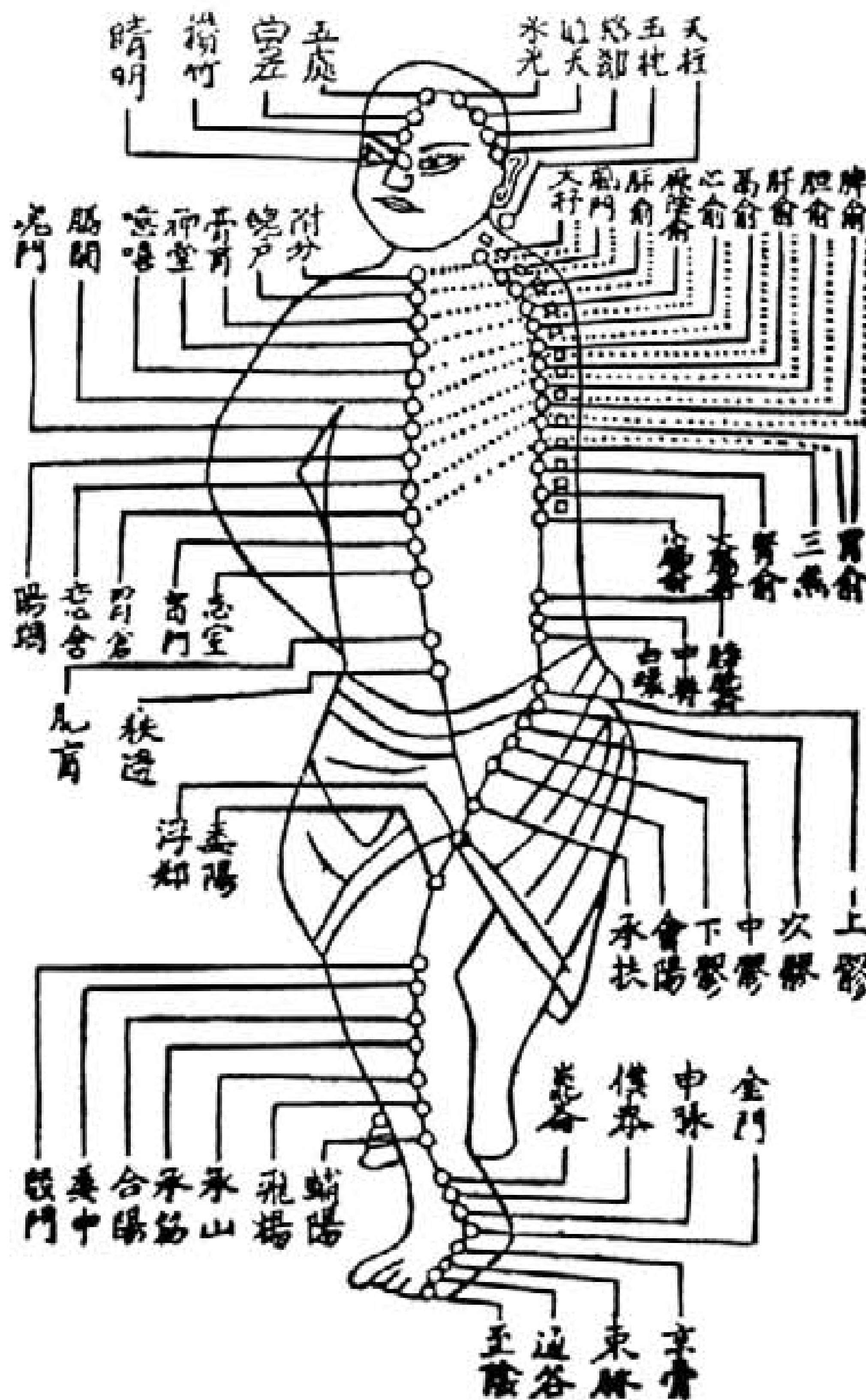
A estos ocho meridianos se les denomina "curiosos" o "maravillosos" porque no tienen una relación directa con los órganos internos pero sí poseen un efecto sobre las emociones y la psique de las personas. Pero ¿Cuál es su función?

1 **El meridiano Du Mai** o "Vaso Gobernador", es el meridiano que circula a lo largo de la columna vertebral, siendo el encargado de controlar toda la energía Yang del organismo. Por este motivo, también se le llama "el mar de los meridianos Yang". Este meridano tiene una relación directa con el sistema nervioso simpático y también es el encargado de hacer circular la energía defensiva "We Qi".

2 **El meridiano Ren Mai** o "Vaso Concepción", es el opuesto del anterior siendo denominado el "mar del yin" del organismo, pues dirige y controla toda la energía de los meridianos yin. Este meridiano tiene una relación directa con el sistema nervioso parasimpático.

3 **El meridiano Chong Mai** o "Vaso impulsor", es el eje más profundo que circula por el interior de la columna vertebral, partiendo de un punto situado en la zona del perineo denominado "Hui Yin", y subiendo por la columna hasta el punto situado en la cúspide de la cabeza "Bai Hui". Algunos maestros ven en este meridiano una réplica del famoso "Sushuma" del yoga, el nadi central que regula el equilibrio de los chakras y que otorga a quien lo ha despertado, el estado de "iluminación" que en el Budismo se denomina como Nirvana.

Hay ejercicios especiales, como los practicados en el QiGong de la Nube Púrpura "Dze Yuan" que actúan sobre este meridiano pues utilizan un tipo de respiración con apnea, similar a la kumbakha del yoga, en el que se contrae la zona del perineo para dirigir el Qi hacia ese meridiano y que al colocar la lengua en el paladar superior mientras se contraen ligeramente los músculos del cuello, cierran este canal por arriba para aumentar el nivel de Qi en dicho meridiano.





4 **En el Dai Mai**, la función básica de este vaso curioso es la de regular la energía de la Vesícula Biliar, víscera ésta asociada al Hígado y la emoción de la ira. Y también, el de regular el equilibrio, el centramiento tanto físico como mental pues este meridiano está situado en el mismo nivel que el centro de gravedad o Dan Tien Inferior.

5 y 6 **Los Yin y Yang Qiao Mai**, como su nombre indica, son vasos que hacen de puente entre los meridianos yin y yang del organismo distribuyendo la energía de la parte superior hacia la inferior y viceversa, otorgando flexibilidad y una mejor motricidad al organismo.

Según algunos escritos antiguos, cuando los Qiao Mai están activos o abiertos, el practicante de QiGong se puede conectar con el Qi que proviene de la Tierra y con el Qi del Cielo, haciendo al organismo más resistente y fuerte ante golpes. Hay algunas anécdotas de maestros de kungfu con un gran nivel de QiGong que muestran su gran poder a través de una inmovilidad o incapacidad a ser movidos por un adversario que intenta desplazarlos o proyectarlos; estos maestros relacionan su poder a la apertura de estos meridianos.

7 y 8 Y finalmente están **los Yin y Yang Wei Mai**: Estos meridianos son los encargados de regular el Qi de los meridianos Yin y Yang del organismo y de potenciar el Qi defensivo o Wei Qi.

Estos Ocho Vasos Maravillosos, a excepción de los meridianos Du Mai y Ren Mai, no tienen puntos de acupuntura propios aunque sí tienen un recorrido concreto y unos puntos de acupuntura utilizados para activarlos, tomados de los meridianos de los órganos y vísceras.

Es importante recordar aquí, que todos estos puntos están situados en las manos, pies, antebrazo y que muchos sistemas de QiGong como el Luohan Gong hacen hincapié en la movilización de estas zonas para activar y abrir estos puntos maestros que hacen circular el Qi por los meridianos curiosos y que a la vez, son activan los puntos Shu "arrollo" que refuerzan el Qi del organismo.

Ejercicios como: "Dedos de Luohan", "Tigre Negro endereza su espalda", "Girando con pasos torcidos", "Presionar con dedos de espada", etc. Son algunos ejemplos de ejercicios QiGong en los que la torsión, rotación o movilidad de las articulaciones de los pies y manos son predominantes en la activación de estos meridianos.

En los textos antiguos taoístas se dice que los meridianos maravillosos están bloqueados en el hombre vulgar y que solamente a través de una práctica específica se pueden hacer visibles y activos.
Los doce meridianos regulares están relacionados a los órganos y vísceras y son como ríos de Qi, mientras que los ocho meridianos curiosos son los depósitos de Qi, en los que en situaciones patológicas dan su Qi al organismo a través del Jing Luo.
En el entrenamiento del QiGong, se dice que los dos primeros meridianos curiosos que deben activarse son los meridianos que forman la **"Orbita Microcósmica"**, el Du Mai y el Ren Mai. Hasta que estos dos meridianos no están activos y llenos de Qi, los otros vasos no pueden ejercitarse y hablar de ellos, es completamente vano, de todas maneras hay ejercicios que pueden favorecer a su desbloqueo y activación para cuando de desarrollo en la alquimia interna llegue a su punto de maduración.
Por ejemplo los ejercicios "El Arhat cuelga sus ropas" o el "Luohan borracho" son algunos de los movimientos que inciden en la activación de los meridianos Du y Ren Mai. Y la meditación de la "Orbita Microcósmica" es otra parte importante en este entrenamiento.
Para el canal Dai Mai, situado en la cintura, se puede activar con ejercicios como "Derribar cadenas montañosas" o de los cinco animales del Wu Ching Shi, el Oso.
Con el Chong Mai, ejercicios como "Reverencias con manos presionadas" o ejercicios de respiración de apnea de la "Nube púrpura" del "Golpe del Bodhisatwa".
Para los Yin y Yang Qiao Mai están los ejercicios de equilibrio sobre una pierna como "Patada frontal con la punta de los dedos". Y para los Yin y Yang Wei Mai, ejercicios como "Barridos horizontales", o "Moviendo el Cielo y la Tierra" de Dze Yuan QiGong.
Todos estos ejercicios son sólo algunos ejemplos de movimientos que pueden ayudar a la activación de estos meridianos curiosos, pero por encima de todo, está el entrenamiento de la mente, la actitud mental, la intención, la calma interior y el auténtico motivo por el cual se esta entrenando el QiGong, los que harán que estos ejercicios sean efectivos, pues perseguir otras metas que fortalezcan el "ego" sólo conseguirán bloquear esos meridianos.
Cada ejercicio tiene su efecto en el estado mental, de la misma manera que cada actitud mental tiene su efecto en el cuerpo físico, por ello, las actitudes mentales o espirituales ligadas a la virtud son una clave muy importante en el desarrollo del QiGong y en la apertura de los canales maravillosos ▪





Libros escritos por el autor, publicados por esta editorial:

- Las Nueve Perlas del Chi Kung (QiGong). Camino de longevidad [PVP 11,50€]
- Los Ocho Capítulos del Tai Chi Chuan [PVP 11,50€]
- Cuchillos Mariposa de Choy Li Fut. Guía de Choy Li Fut Kungfu [PVP 9€]

¡¡¡DESCUBRE EL DOZENRYU!!!
El factor esencial para el conocimiento y desarrollo de un efectivo ARTE MARCIAL de fácil aprendizaje práctico, realista y personalizado.
Cuando lo lógico es lo sencillo y lo sencillo es EFICAZ!!!
DOZENRYU. TRAV. DE GRÀCIA, 419 (al lado Hospital Sant Pau)
INFORMACIÓN: 661.42.17.17
email: dozen-ryu@dozen-ryu.es / www.dozen-ryu.es
SOKE ARTURO RUIZ



Características técnicas del JIN JUNG KWAN HAPKIDO



La escuela de Hapkido Jin Jung Kwan tiene unas características determinadas y específicas que la hacen bien distinta a la gran mayoría de escuelas de Hapkido. Estas características (o detalles) son los que marcan la forma de trabajar y ejecutar las técnicas, son los principios o fundamentos de esta escuela. Son las que dan el resultado final de las técnicas.
Estas características las clasificamos en: desplazamientos, pateo, golpeo con las manos o brazos, luxaciones, los finales o controles, proyecciones y el entrenamiento.

Desplazamientos

Se caracterizan por el acercamiento al oponente, ya sea en diagonal hacia delante o frontalmente. En las técnicas de esquiva o bloqueo se suelen trabajar los desplazamientos en diagonal para estar más cerca del contrario y poder acceder rapidamente a él.
En muchas de las técnicas de luxación el desplazamiento es frontal, hacia nuestro adversario, haciendo que nuestro peso participe en la técnica. Muchas de las técnicas (la mayoría), buscan que los pesos de los enfrentados se encuentren en un punto determinado, el punto donde se aplica la técnica.
Básica y prioritariamente, los desplazamientos en esta escuela son hacia adelante y en diagonal adelante, a ambos lados. Lo cual no significa que en determinados momentos o técnicas nos podamos desplazar hacia atrás o realizar un giro hacia atrás.
En técnicas avanzadas ya casi no hay deplazamientos, parece haberlo, pero en realidad es una basculación de la cadera, un giro de la misma o una inclinación del cuerpo que nos permita al mismo tiempo contactar con el adversario, ya sea para golpearlo, proyectarlo o ejecutar una luxación.

Pateo

Se busca, en la mayoría de estas técnicas, que sean destructivas, definitivas, aplicando toda la energía del movimiento en el final. La cadera y la rodilla se conjuntan para desarrollar la máxima potencia. Se busca la explosión del movimiento, atacando a puntos concretos como articulaciones, inserciones musculares y nerviosas, y órganos. Algunas de las técnicas de pateo pueden ser comúnes a otras artes en las que se utilizan patadas, pero también tienen sus pequeños detalles que las hacen distintas en la escuela JJK. En algunas de las técnicas de pateo es importantisimo la dirección en la que se extiende la cadera y la rodilla, haciendo que la dirección de la potencia sea la adecuada. Una técnica de pateo característica de Hapkido Jin Jung Kwan es el tuit dora chagui, que algunas escuelas de Hapkido la trabajan practicamente igual que en el Taekwondo. En Jin Jung Kwan esta técnica tiene unos determinados detalles que la hacen distinta en los resultados finales. Otra particularidad es el pateo en distancia corta (un brazo, más o menos), en cualquiera de las alturas.



Golpes con las manos o brazos

Se realizan en distancias muy cortas, (por ejemplo, cuando nos estan agarrando o abrazando), cortas, (distancia de un brazo) y largas. En las distancias muy cortas y cortas el trabajo es similar a otras escuelas. En la distancia larga el cuerpo adopta una postura similar a la estocada de esgrima, de manera que el tronco gira buscando ampliar la distancia del ataque y llegar al oponente desde lejos.

Luxaciones

En las técnicas de luxación se busca el acortamiento de la distancia, en este acercamiento intervienen los desplazamientos citados anteriormente. Se busca que nuestro peso intervenga en la técnica, intentando usar el peso del contrario para que se encuentre con el nuestro, en el punto que queremos aplicar la técnica. Los movimientos son cortos, círculos muy pequeños, semicírculos y líneas rectas. En todos estos movimientos (pequeños), interviene la cadera, no solo en el sentido de aportar energía, sino en función de permitirnos entrar hacia el otro rompiendo sus líneas de fuerza. En las técnicas de luxación, el acortamiento de distancia hace que los ángulos en las articulaciones sean más estresantes y agudos, con lo cual el tiempo en el que llega el dolor es más corto y la ejecución de la técnica es más rápida.



“ ...En la distancia larga el cuerpo adopta una postura similar a la estocada de esgrima, de manera que el tronco gira buscando ampliar la distancia del ataque y llegar al oponente desde lejos ...”

En principio, la mayoría de las técnicas de luxación en el Hapkido Jin Jung Kwan, son desplazándonos hacia delante, esto no significa que siempre sea así. Se puede aplicar los mismos principios , en ocasiones, girando o retrocediendo.

Finales o Controles

En los mal llamados controles; digo mal llamados porque en sí no es un control, a no ser que se quiera, sino el final de una o varias técnicas con la intención de “acabar”; como decía, en los controles de la escuela Jin Jung Kwan se evita ir al suelo para acabar o controlar al otro.

Se trabaja en la hipótesis de que puede haber más adversarios alrededor y se busca acabar rápido. En los finales de proyección, como trabajo habitual se suele golpear en cuanto el oponente cae, mientras que en las técnicas de luxación, la misma luxación u otra encadenada es el final, y a continuación golpeamos. La posición del cuerpo en estos finales es tal que nos permite, al igual que en las luxaciones, aplicar nuestro peso en la técnica y en una posición que nos permita recuperar rapidamente la verticalidad y la disposición adecuada para continuar con otro rival.

Proyecciones

En muchas de las proyecciones de la escuela JJK, el desequilibrio anterior a la proyección es sustituido o continuado por una luxación, esta luxación es el inicio del movimiento de la proyección. El dolor que esta luxación provoca genera un movimiento que se usa en la proyección.

Entrenamiento

El entrenamiento en la escuela Jin Jung Kwan se lleva al limite. Al limite fisico para generar una actitud mental capaz de soportar ese estrés. Este tipo de entreno fortalece la mente y el espiritu haciendo al mismo tiempo que el fisico vaya mejorando cada vez más. Se busca un fortalecimiento de la voluntad a traves del trabajo fisico, de esta manera el limite se va ampliando poco a poco.

JI IN KANG
Caracteristicas de la escuela de Hapkido Jin Jung Kwan:

- Trabajo explosivo y profundidad en las técnicas de pateo y de golpeo
- Desplazamientos hacia delante.
- Acortamiento de la distancia.
- Técnicas de luxación cortas y poco circulares.
- Fortalecimiento mental y fisico.

Alvaro Sanz Peleato
4º Dan Hapkido Jin Jung Kwan.
Representante para España de la
escuela de Hapkido Jin Jung Kwan.

Taikai Seibukan 2010

Por **Pau-Ramon**
Seibukan Shibuchô
shintaikan@hotmail.com
http://shintaikan.blogspot.com

La Federación **Nippon Budô In Seibukan**, organización dedicada a la promoción y fomento de las artes marciales tradicionales, fundada por el gran maestro **Kai Kuniyuki** ha organizado el Taikai Internacional, encuentro de alumnos de los diferentes países donde está establecida en su sede central del Japón.
En esta ocasión el Taikai ha sido restringido a alumnos avanzados que podían optar en pequeños grupos a talleres dedicados al Jujutsu tradicional (yoshin ryû y Asayama Ichiden ryû taijutsu), Hanbôjutsu (kukishin ryû), Jodô (Musô Shindô ryû), Iaidô (Mugai ryû) y Karatedô (Gojû ryû).
En estos talleres se ha podido trabajar con los maestros de Seibukan, encabezados por el gran maestro Kai Kuniyuki, que aportó a todos los participantes conocimientos del Budô correcto, tanto en su concepto técnico como en el ámbito filosófico.
Como ya es tradición en estos eventos, al final del curso se celebró una cena con todos los practicantes y maestros del Taikai, con la asistencia del alcalde de Nobeoka acompañado de diferentes políticos locales, todos ellos con la clara intención de apoyar la promoción del Budô correcto que el maestro Kai Kuniyuki está efectuando tanto en el Japón como en el resto del mundo.
Posteriormente se convocó a los Shibuchô asistentes al Taikai, en representación de las diferentes delegaciones internacionales de Seibukan, para aprobar nuevas normas en los estatutos, oír los diferentes informes de las delegaciones así como informar de los nuevos eventos que se organizarán hasta la próxima convocatoria de la asamblea de Shibuchô.
Como es habitual después del Taikai y varias jornadas más de práctica en el Seibukan Dojo de Nobeoka, es muy interesante, como complemento a este viaje, visitar algunos de los activos culturales del Japón. La escuela Shintaikan brinda su archivo, a sus miembros y asociados, para que se alejen del Japón de las revistas de viajes y los libros clónicos dedicados al turismo en Japón para que puedan visitar el "otro" Japón, sobre todo aquellos lugares que tienen un nexo con la cultura marcial japonesa y por extensión con la historia de los samurai, los castillos, los templos olvidados, etc.



En esta ocasión, divididos en dos grupos, se confeccionaron unas rutas para visitar museos y lugares relacionados con los samurai, como por ejemplo la ruta de Miyamoto Musashi, la ruta de Saigo Takamori y la visita a la ciudad de Aizu Wakamatsu, o el templo relacionado con el Jodo entre otros lugares de interés.
Miyamoto musashi es un personaje muy importante en la cultura japonesa, en busca de su huella se visitó la ciudad de Kumamoto y sus alrededores, donde se encontró tanto en el museo Shimada de Kumamoto como en la gruta Reigando, donde dictó su intemporal obra "Gorin no sho", en el templo Unganzenji, cerca de Kumamoto, al oeste de esta población.
Kagoshima es una zona de turismo para los japoneses, abundan los onsen, o balnerarios tradicionales japoneses, aunque la visita, a la llamada Nápoles nipona por su humeante volcán Sakurajima, tuvo como objetivo conocer más de cerca la vida y obra del héroe local Saigo Takamori. Este samurai y político lideró la rebelión del clan Satsuma (actual prefectura de Kagoshima), en la restauración del poder imperial en la época Meiji. En esta zona se pudo visitar diferentes sitios históricos donde este personaje vivió sus últimos instantes.
Otra parada en el viaje cultural fue, cerca de Fukuoka, el templo Kamado, en el monte Homan, a parte de su consagración a la diosa Tamayori Hime no Mikoto, está relacionado con el Jojutsu de la escuela Shindo Muso ryû, ya que en este paraje su fundador después de viajar por gran parte del Japón, tras su derrota ante Miyamoto Musashi, Muso Gonnosuke se retiró al templo shintoísta Kamado, durante 37 días. Una noche un ser divino se le apareció, bajo la apariencia de un niño, que le transmitió un mensaje para mejorar su técnica. A partir de esta ilusión divina confeccionó un nuevo bastón, cuya longitud es de 128 centímetros, que puso las bases para la fundación de su escuela. Dice la leyenda que con estas nueva arma volvió a enfrentarse a Miyamoto Musashi, venciéndole, pero esta nueva contienda no figura en ninguna crónica.
En Aizu Wakamatsu visitamos tanto el monumento funerario y templo dedicado a los Byakkotai como la escuela Nisshinkan de samurai del clan Aizu. En la zona de la prefectura de Fukushima se encuentra la ciudad de Aizu-Wakamatsu, antigua ciudad feudal en la cual se han protagonizado diferentes hechos históricos en sus caminos y edificios. Principalmente en sus calles se intuye que la cultura de los samurai aún es un recuerdo vivo, sobretodo en el ámbito turístico. Aunque la ciudad fue en parte destruida durante la guerra de Boshin, la reconstrucción ha sido cuidadosa con la historia. Tanto el castillo de Tsurugajo, como la colina Iimoriya convertida en centro de peregrinación en honor a los muchachos samurai del batallón Byakkotai que protagonizaron una resistencia disciplinada en la guerra Boshin. También se puede visitar en esta ciudad la Residencia de un samurai de Aizu (Aizu Buke Yashiki) y la Aizu Hanko Nisshinkan, la famosa escuela de samurai del clan Aizu construida en el año 1803.
A parte de otros lugares históricos finalizó el viaje, en Tokyo, con la visita al templo de Sengakuji, este templo honora la valiente historia de los 47 Samurai del feudo de Ako, sobretodo para Shintaikan dojo tiene una relevante importancia ya que el maestro Kai Kuniyuki es un descendiente lejano de la familia del Daimyo Asano de Ako, y la sinceridad (Makoto) es una de las virtudes de los 47 samurai, divisa que preside la práctica de los discípulos de Shintaikan Dojo.





1. Gruta Reigando donde Miyamoto Musashi dictó su célebre "Gorin no sho".
2. Grupo de participantes en el curso de Jujutsu.
Monumento a los Byakkotai en la entrada del museo.

JUDO



Por **Montse Coque**

X Torneo Judo Avilés: hasta aquí hemos llegado!!

Cuenta la leyenda que, estando George Mallory en Sudamérica, se encontró con una opinión muy extendida y generalizada que no comprendía eso de tener que escalar la montaña más alta del mundo, y ante el interrogante de por qué escalarla, simplemente contestó **"porque está ahí y me gusta."**

Así, de manera sencilla y contundente ha contestado todas las veces, que son ya muchas, las que he formulado a Carlos Fernández una pregunta muy parecida sobre esta dedicación suya al JUDO y con ese tesón, e invariablemente a lo largo de todo este tiempo la respuesta ha sido la misma, con ese tono grave que caracteriza a este asturiano de Avilés, afirmaba con la misma determinación que los años anteriores: "Yo hago esto porque me gusta, este empeño mío es sencillamente porque me gusta, nadie me ha obligado a entrenar a diario, ni a dejar de lado una profesión algo más segura por el día a día de un deporte como el JUDO. Esto es muy gratificante pero también tiene su lado poco amable como cualquier deporte poco mediático, tiene unas circunstancias duras como duros son sus combates, te toque con quien te toque tienes que enfrentarte y adaptarte a este medio e intentar también desde la posición de cada uno, que a veces es muy modesta, intentar cambiarlo para mejor."

Mucha obstinación ha sido y es la de Carlos para con un deporte como éste del JUDO: funda el **JUDO CLUB AVILÉS** funcionando con números espectaculares e incluso alguna sesión con lista de espera, todo un éxito en estos días tan inciertos, pero la cosa no acaba ahí y lejos de conformarse decide emprenderse por el lado más abrupto de la montaña y dedica mucha cordada suya a la competición, y en el más alto nivel, tanto es así que ya tiene podios en los nacionales de todas las categorías y desde hace años se puede hablar del JUDO CLUB AVILÉS como fábrica de mucha de la cantera que ahora mismo se pasea por torneos tanto nacionales como internacionales, arrollando muchas veces, y tampoco aquí se da por terminado el asunto, así que 'no se vayan todavía, que aún hay más': en este proyecto que culmina con la consolidación, y no en este año, sino hace ya varios, de su torneo EL VILLA DE AVILÉS. Hasta la capital nos han llegado ecos de cifras récord de participación en cada edición, de exquisita organización y de fiesta del JUDO para encumbrar a este deporte y sus protagonistas. Este año EL VILLA DE AVILÉS celebra su décimo aniversario, nada más y nada menos, se engalanará más que nunca, más bien porque cada año se supera que por la cifra redonda que celebra, comenzando por la designación como torneo puntuable para las categorías cadetes, esas que mal llamamos inferiores y que en realidad son simiente de futuro y sólo por ello habría que tratarlas con mucho más mimo que a los mayores que recogen toda la atención cuando hacen de las suyas en los tatamis de los europeos y mundiales. Así en este 2010 EL VILLA DE AVILES es COPA DE ESPAÑA y ahora mismo a falta de poco más de un mes hoy la cifra ronda los 700 judokas venidos de todos los rincones que saldrán por cada uno de los seis tatamis con los que va a contar el Pabellón Quirinal. En cuanto a las sorpresas que trae consigo este cumpleaños no es función de este texto el desvelar y el propio Carlos indica que haberlas hay y que mejor mantener el suspense hasta el día del campeonato. "Este año por vez primera tendremos seis tatamis y homenajearemos a aquellos que han hecho posible estas diez ediciones del VILLA DE AVILÉS con su ayuda día a día. Designar este torneo como Copa de España y marcarlo en el calendario como cita puntuable es para nosotros todo un honor que nos reconoce el trabajo de estas diez ediciones aunque el verdadero reconocimiento viene por aquellos que desde el año 2000 no han dejado de venir, aquellos que con su apoyo y ánimos han hecho de esto lo que ya es ahora mismo!"

TAGOYA





TAGOYA

Ya han pasado 10 años y el ejercicio de balance puede parecer mero trámite, nada más lejos y se lo he oído millones de veces a Cohen que todavía sigue dando lecciones de dignidad y respeto por uno mismo sobre los escenarios: "EL ÉXITO ES SOBREVIVIR" y es que embarcarse en la empresa de fundar un Club de Judo y que dure todo este tiempo es desde luego todo un triunfo, trazarse como camino el de la competición y al más alto nivel, a uno entonces es que el JUDO le ha tomado por el cuello y lo lleva en la sangre circulando por todas las venas. Un recorrido más que complicado el del deporte de alto nivel, lo que primero requiere es gente dispuesta a un enorme sacrificio y esfuerzo que es intangible y pasa desapercibido cuando no viene acompañado de medallas, si en esta misión se cuenta con el apoyo de la familia de los chavales, en esta ardua tarea la receta para el premio se simplifica mucho, a continuación se empieza a viajar de un lado a otro, en busca de experiencia y podio a veces, unas veces se logra y otras toca volver de vacío con el ceño fruncido y sabiendo que son sacrificios de obligado cumplimiento. Y este décimo aniversario también nos deja tiempo para echar la vista atrás pero sin perder el frente, me lo corrobora Carlos con "una buena y una mala": "Lo mejor de este cumpleaños es llevar diez años haciendo del JUDO un deporte en boga en una ciudad como Avilés y poder estar al lado de los competidores haciendo que puedan practicar su deporte en las mejores condiciones posibles, hay cosas que no he hecho pero no me arrepiento, si que recojo notas de experiencias pasadas, tanto buenas como malas, para mejorar en mi día a día. Lo peor es que VAYA, PERO SI HAN PASADO DIEZ AÑOS!!!"

"La suerte está echada. De nuevo avanzamos en pos de la victoria o de la derrota final" G. Mallory

Y no quiero irme sin dejar de contar aquello que más me impresiona de estos asturianos del JUDO CLUB AVILES y no son precisamente las medallas sino la conciencia que tienen estos chavales en cuanto a la dimensión de este deporte en sus vidas y aquí me temo que Carlos ha aportado muchos granitos de arena, quieren llegar lo más alto pero son sabedores de lo que viene después, de lo que da de sí la gloria de las medallas en JUDO, "esto no da de comer ni es oficio para una vida, te forma pero los estudios también y son los que te van a ayudar en el mañana a lograr un sitio profesional" así se despachaba conmigo hace casi tres años un chaval que por entonces tenía 17 con una madurez que nos dejaba atónitos en la redacción de la revista para la que entonces trabajaba, Jaime Fernández se llamaba y ahora es una joven promesa dentro de las categorías elevadas, Carlos se muestra también muy elocuente con estos aspectos que no hay que dejar abandonados "Mis chicos son maravillosos, la mayoría están entrenando día a día con gran regularidad y optando año a año a medallas nacionales de todas las categorías y manteniendo un nivel colosal en los estudios o en sus profesiones. Además estoy contento con el vestuario en el que el ambiente es cada día mejor, hay una mezcla genial, y los que suben se acoplan a la perfección."

– ¿Hemos vencido a un enemigo?
– A ninguno, excepto a nosotros mismos.
– ¿Hemos ganado un reino?
*– No, y no obstante, sí. Hemos logrado una satisfacción completa, hemos materializado un objetivo. **Luchar y comprender**, nunca el uno sin el otro, ésta es la Ley.*

George Mallory

A brazo partido por un sueño

De su mano vino la primera medalla olímpica para España en un deporte individual, después hubo más y en el resto de deportes, pero fue en **JUDO** y en aquella Barcelona del '92; de su mano también vienen otros aspectos mucho más profundos que lo hacen tan valioso pero eso es tema a tratar en otra ocasión.

Y aunque también de su mano han venido muchos más éxitos para el deporte español, ahora mismo el **JUDO** es un gran desconocido que cosecha innumerables conquistas que pasan desapercibidos, en definitiva, no es mediático y eso también queda para el estudio y análisis, porque no ha dejado de dar triunfos desde sus más tiernos comienzos, si bien últimamente ha perdido fuelle en sus magnas citas de Atenas y Pekín.

De camino al preciado billete olímpico se ha disfrutado de las luchas y conquistas de los judokas españoles, particularmente de la formidable justa que protagonizaban Leire Iglesias y Cecilia Blanco en -70 Kg. y que no hizo otra cosa que traer éxitos de virtud con la ejemplar rivalidad que se traían ambas entre manos, jamás tuvieron la una para con la otra ningún atisbo de negatividad y eso que la situación lo permitía por la forma en que está estructurado este deporte, con el desamparo en cuanto a ayudas que iba a parar a quien no lograse la plaza, porque sólo hay una, y tocaba tragar saliva por muy buen lugar entre las primeras del ranking mundial, eso sí, la carrera hacía las delicias de cualquier aficionado y la situación de ambas se anhelaba para el resto de las categorías, de lujo se tildaba en numerosas ocasiones pero insostenible a todas luces, sobre todo para quien se lleve la peor parte, mejor armarse de paciencia y acudir a la filosofía que es el viaje el que aporta felicidad y no el destino.

Mucho reconocimiento pero no institucional, ni una sola mención o premio, se hablaba de rivalidad deportiva y era toda para Federer y Nadal cuando dentro de casa y desde el '98 Leire y Cecilia estaban ya en danza. No llevan tanto tiempo Ana Carrascosa y Laura Gómez pero la tesitura es la misma en -52 Kg. con Carrascosa posicionada en el número cuatro, y sin perder comba Laura Gómez en el quinto puesto y poniendo al rojo la cumbre del ranking mundial en -52 Kg.

Y pese a ser compañeras de selección y venir de


www.arajudo.com

la ciudad del Turia mantienen una feroz contienda sobre los tapices del circuito internacional, con Carrascosa establecida en los primeros puestos del ranking y reinando en Europa desde el 2008 con un asombroso palmarés a sus espaldas que le dan el oro en el europeo de ese año y la plata del siguiente, sumando la friolera de 21 medallas entre copas del mundo, grand prix y grand slams con los tres oros, ocho platas y diez bronces cosechados sin olvidar del bronce en el mundial del pasado año en Viena, de regularidad es el calificativo recurrente que se traza con esta deportista y su entrenadora Azucena Verde, formidable el tándem que forman y magníficos los resultados cosechados que les avalan. Con Gómez hay que remontarse al pasado año, la judoka del Valencia Club de Judo volvía del mundial universitario con el oro colgado al cuello, cuatro meses más tarde hacía lo mismo en el Grand Prix de Abu Dhabi y con los puntos que recogía le daban el billete para disputar el Torneo Internacional de Maestros donde disputaba la final y se llevaba la plata del torneo y allí mismo brindaba porque se le presentase la coyuntura "un duelo como el de Ceci y Leire ¡Por mi encantada! Tengo mucho que demostrar todavía pero este es el camino, son dos grandes judokas y dos grandes ejemplos a seguir dentro del judo español, la competencia es dura pero saca lo mejor de una misma y estoy mentalizada para ello" declaraba tras bajarse del podio, aún quedaba el Grand Prix de Túnez donde participaban y ambas subían al podio, Carrascosa recogía la plata y Gómez el bronce, el duelo estaba servido, y se mostraban reflexivas y dentro de la distancia que da el respeto "el desafío por mi parte empezó conmigo misma cuando decidí bajar a la categoría de -52 Kg. y luego no solo con Ana sino con todas las que estaban ahí en ese momento. El deporte es así." Muy parecido mensaje venía de Carrascosa, la judoka a las órdenes de Azucena Verde declaraba "el reto es conmigo misma y en lo único que me centro es en hacer bien las cosas." El siguiente alto en el camino del circuito internacional era el Grand Prix de Moscú donde Gómez había llegado como número seis del mundo, recogía el bronce y se mostraba muy concienciada: "ha habido gente que preveía esto, y otros que no me veían capaz.

Lo único que puedo decir es que estoy dispuesta a lo que sea necesario, soy competidora de Judo y eso requiere casta."

Tras el verano y a falta de dos meses para cerrar el 2010 en el Grand Prix de Rotterdam se repetía el resultado de Túnez pero con orden invertido, y con un cuadro de sorteo que hacía posible el cruce pero que finalmente no pudo ser. El caso es que de nuevo las dos subían al podio, Laura lucía la plata y Carrascosa el bronce y discurso parecido el de ambas. "Es lógico que para mucha gente sea emocionante este duelo que estamos teniendo Ana y yo respecto a Londres, me imagino que cada uno tendrá su apuesta particular, por mi parte me toca seguir trabajando por este sueño, estar atenta y a punto en cada cita para darlo todo" exponía Gómez y parecida era la misiva de Carrascosa: "Trato de mejorar en cada competición, de estar centrada y con ganas de luchar, voy con mucha ilusión, la sensación de haberlo dado todo y que no ha quedado nada por hacer es lo más importante para mi."


www.marceloxfoto.com

Ana Carrascosa y Laura Gómez no miran a los lados y sólo se paran para alzar la vista al frente en este camino trazado por ambas, lo han dejado claro y vistos los resultados les funciona la receta de concentración en el esfuerzo y trabajo.

A menos de dos años vista para los juegos, el circuito ya anda despiadado, en el reparto de puntos clasificatorios no hay concesiones y cualquier rival es rival directo aunque sea de tu tierra y compañero en el equipo nacional; estos términos los conocen a la perfección todos aquellos que se embarquen en el sueño que es la empresa de acudir a unos juegos, y Carrascosa desde Rotterdam lo retrataba muy bien: "Esto es la guerra desde que estamos clasificando para los juegos, los torneos son todos duros y no hay un solo combate que no sea difícil, por unas causas o por otras, todos son complicados porque todo el mundo estamos a lo mismo, este bronce o cualquier medalla es un adelante!! A seguir peleando por este sueño!!" lo corroboraba Laura: "Para llegar al podio hay que superar a las mejores, en todos y cada uno de los torneos hay que hacer muy buena actuación, aquí en Rotterdam por mi lado del cuadro salían dos muy grandes judokas a nivel mundial, nada menos que Rosalba Forciniti y Majlinda Kelmendi, y eso por no hablar del primer combate que es vital resolverlo con éxito para poder permanecer en el campeonato." Cautela y respeto ha sido y es el santo y seña de estas dos judokas, al resto no le queda otra que disfrutar de esta elevada justa que se están marcando y que termina siempre con palabras de generosidad para recordar que la individualidad de esta disciplina es muy pronunciada pero sólo en el recinto de competición, en ese cuadrilátero del uno contra uno, porque la práctica y preparación pasa siempre por el trabajo en conjunto, eso es algo que nunca se le olvida a ninguna de las dos y siempre va el recuerdo y dedicación para ese equipo, son definitivas las palabras de Ana: "Mis logros van dedicados por supuesto a toda mi gente que pase lo que pase siempre están ahí apoyándome y animándome en todo momento, a mi entrenadora Azucena Verde y a los compañeros que entrenan y me ayudan en todo esto." Laura es en esta cuestión muy tajante: "desde Rotterdam quiero agradecer a Sugoi y Gar Uriarte que se hayan desplazado hasta aquí para ayudarme, sin ellos estoy segura que no hubiera hecho la competición que he realizado, a mis compañeros porque los logros de cada uno son triunfos por y para todos nosotros, somos un equipo aunque se compita para uno mismo, a todo el Valencia Club de Judo, a Ronaldo Veitia Jr. y a mi familia que siempre está en lo bueno y en lo malo."

Desde este espacio, todos y cada uno de los integrantes de la redacción de **EL BUDOKA 2.0** os deseamos a **AMBAS DOS toda la suerte del mundo y agradeceros esta gesta que estáis llevando a cabo a brazo partido en aras de un sueño**.







Isabel Fernández realiza Te guruma. Foto Marcelo Rúa (www.marceloxfoto.com)

A vueltas con las vueltas...

No ha sido el primer regreso ni será el último porque el deporte cuenta con innumerables regresos, unos más afortunados que otros, Michael Jordan y Magic Johnson reaparecían en las canchas con vueltas triunfales, Foreman reinaba sobre el ring con 50 años, todo lo contrario para Bjorn Borg, Mark Spitz o los casos más recientes de Lance Armstrong o Michael Schumacker, que lo único que han conseguido ha sido caer de la gloria que dan las retiradas a tiempo al foso del puro oportunismo para poner mancha en carreras impecables;
el caso de la judoka Isabel Fernández el tiempo será el encargado de encuadrar el grupo al que corresponde.

Su retirada se anunciaba a principios del pasado 2009 en rueda de prensa a bombo y platillo, a sus 38 años la vuelta de Isabel Fernández a los tatamis de competición discurría con el mayor de los sigilos y rodeada de polémica cuando el pasado agosto, en la World Cup de Miami, la alicantina repentinamente se decidía por vestir el judogui y salir a competir cuando en realidad viajaba en calidad de delegada del equipo español y sus funciones eran las de estar al tanto de las necesidades de los jóvenes deportistas a los que acompañaba. Lograba el bronce tras disputar cuatro combates. Se encontraba en dos convocatorias más de la Federación Española de Judo sin pasar por el canal habitual de disputar el nacional absoluto o ganarse el puesto, cumplía el sueño de cualquier judoka de las categorías inferiores que tienen que costearse las salidas en torneos evaluables para poder acudir a europeos o mundiales y en menos de tres meses sumaba tres salidas, lograba el bronce en la World Cup de Birminghan y a mediados de octubre viajaba al Gran Prix de Rotterdam, cita de mayor calibre que las anteriores y allí a primeras de cambio la alemana de 23 años Viola Waechten se mostraba implacable con los 38 de Isabel Fernández y la dejaba sin opciones.

Dice mucho de un deporte que se apueste de nuevo por alguien que ya lo ha dado todo y atesora un palmarés que deja atónito a cualquiera, porque Isabel Fernández lo ha ganado todo, se ha subido a todos los podios imaginables, habidos y por haber, oro en los juegos de Sidney y bronce en los de Atlanta, cuatro medallas en mundiales, un oro, dos platas y un bronce, nueve veces finalista en europeos y en seis ocasiones se hacía con el oro, eso por no mencionar las 47 preseas en el resto de torneos del circuito internacional. Inexplicable e injustificable puede ser este retorno si no trae todos estos logros anteriores, si lo hace, la apuesta de pretérito cobra sentido en un deporte con ahora mismo muy justos recursos, tampoco va a cuestionar el ya de por si carrerón deportivo de la alicantina pero lo que a todas luces pone en tela de juicio es el trabajo de planificación y cantera.

No se hace entrever la calamitosa planificación con este regreso, y muestra signos evidentes de su ineptitud, con una inversión en salidas ya hecha en la categoría que han posicionado a Conchi Bellorín entre las veinte primeras del ranking mundial y con una Nieva Larraya no muy lejos de Fernández.

Sobre el trabajo de cantera y apuesta de futuro, muy buena cuenta la dan los campeonatos europeos y mundiales de la categoría júnior, al primero se viajaba con siete judokas y al segundo se acudía con ocho de los catorce posibles.

Cuestión de tiempo, que es el que se encarga de poner todo en su sitio porque no hay escenario más honesto que un tatami de competición, la mejor plataforma para mostrar y demostrar verdades y realidades.





2010: El Judo español sin despejar su derivada

A falta de un mes para el estreno de un año decisivo en la vida de los deportes olímpicos como va a ser el 2011, el cierre del presente ejercicio presenta las mismas calificaciones que los anteriores, más de lo mismo para el único deporte recomendado por la UNESCO que continua bajo el modelo implantado allá por el 92 sosteniendo resultados cimentados por el trabajo en los clubs privados de los deportistas.

TAGOYA

Sin contabilizar el botín que traerán Oiana Blanco, Laura Gómez, Ana Carrascosa, Sugoi Uriarte, Conchi Bellorín, David Alarza y Miguel Romero de su periplo asiático. El año 2010 se va y el Judo español sigue incapaz de despejar la ecuación de su relevo dos años y medio después de los últimos juegos y con el meridiano del ciclo olímpico para los de Londres 2012 ya bien pasado y como se anda sobrado de cantera el mejor modo de dilucidarlo es allanando el camino para participar en europeo o mundial con los puntos de torneos internacionales como Coímbra y Lyon, costeándose viaje, indumentaria, inscripción y dorsal oficial los propios deportistas, clubs o territorial si hay presupuesto.


Foto: www.arajudo.com

Con el ciclo olímpico también se contempla la planificación, al menos en otros países. En España se da buena cuenta de lo calamitosa que viene siendo cuando ningún deportista de la selección en ninguna de las categorías existentes conoce sus salidas internacionales siquiera a medio plazo, impensable hablar del medio o largo.

El presente año se va y también nos deja algunas alegrías, un campeón de Europa en -66Kg. de nombre Sugoi Uriarte que cierra año alojado en el sexto lugar del ranking mundial, un magnífico duelo por la clasificación olímpica con las valencianas Ana Carrascosa y Laura Gómez en -52 Kg. instaladas en el cuarto y quinto lugar de ese ranking. El mundial se presentaba de lo más virulento para los judokas españoles desarrollándose en Japón, el país que vio nacer este deporte, y estrenando la posibilidad de inscribir a dos participantes por peso hacían casi impracticable el camino al podio, pero Cecilia Blanco en -70 kg. y Sugoi Uriarte en -66 Kg. se abrían paso y llegaban incluso a luchar por medalla quedando en quinta posición.

Los más jóvenes también hacían de las suyas y en el europeo cadete Maider Palavecino lograba bronce, Xabier Eizaguirre y Andrea Sebastián plata y Aroa Martín se coronaba campeona.

El mundial junior arrojaba dos quintos puestos que venían de la mano de Andrea García en -70 Kg. y Cristina Casas en -44 kg. En los juegos olímpicos de la juventud Pedro Rivadulla se presentaba como único integrante del equipo español de Judo y lograba subir al tercer escalón del podio.

De puertas para adentro el Judo español no pasaba el corte de su cita internacional más importante y de una extensa convocatoria de 28 judokas se lograban dos bronces con Ángel Parra y Miguel Romero sobre el tapiz dispuesto en la Caja Mágica. Al contrario, en el estreno de la copa de europea de Judo en Marbella donde se cosechaban más de 30 medallas, inevitable cuando se recibe la visita de nueve países y de los 140 participantes, 115 eran españoles.

La judoka española más laureada, Isabel Fernández, volvía a los tatamis de competición rodeada de polémica y aunque cumplía con los resultados en las dos primeras citas, en la tercera una joven alemana de 23 años no tenía compasión con los 38 de la alicantina.

Mejorar los registros olímpicos obtenidos por este deporte pionero en lograr para España el oro de unos juegos y en un deporte individual gracias a Miriam Blasco y Sergio Cardell y ampliar el número de licencias o aficionados no parecen ser los asuntos prioritarios en la agenda de sus instituciones cuando la cifra permanece estancada desde hace casi diez años en torno a los 109.000 practicantes, que sirven de base y pilar de crecimiento, si este dato no recibe estimulo alguno será el tiempo el único que decidirá su dirección y la tendencia pinta ser bajista en el entorno. En un análisis exhaustivo las cifras por autonomías no retratan la situación de resultados tanto nacionales como internacionales que se hayan empadronado en la Comunidad Valenciana con poco mas de 5000 licencias, Madrid continua con el feudo y acapara el 30% de la cifra total pero con ruinosos resultados en citas de importe viéndose superados en numerosas ocasiones por meros clubs que han puesto más empeño.

El dato positivo lo arroja la única cifra que crece y se registra en la superpoblación de danes reinante en este colectivo.


Foto: Gabi García

CATALUNYA Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles. Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 636 001 925 # Barcelona. Prof: Ángel Pallejà. 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 656 456 308 # Pavelló "La Mar Bella". Barcelona. Prof: José Checa, 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 666 784 164 # Pavellò Municipal. Cunit (Tarragona). Prof: Miguel Morales, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 653 911 357 # Club de Judo ASPA. El Masnou (Barcelona). Prof: Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Ju-jutsu, 6º Dan Nihon Tai-Jitsu. T. 676 615 949 # El Vendrell (Tarragona). Prof: Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 620 298 831 # Colegio Jaime Balmes. Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof: Rafael Delgado, 3er Dan Karate-jutsu. T. 630 662 257 # Budokan Igualada (SQUASH IGUALADA). Igualada (Barcelona). Prof: Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 563 715 # Gimnàs Hirayama. Mont-ras (Girona). Prof: Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. T. 615 944 646 # Budokan Costa Daurada. La Pineda (Tarragona). Prof: Julián Rivera, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 039 920 # Gimnàs de la Piscina. Sitges (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º



Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # Associació Karate Jutsu Palautordera. Sta. Mª de Palautordera (Barcelona). Prof: Cristóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. T. 619 986 323 # Budoshin Tarragona. Tarragona. Prof: José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 653 920 684 # Club Budokan Penedès. Vilafranca del Penedès (Barcelona). Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 686 128 518 # Club Zen Garraf. Vilanova i la Geltru (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # ANDALUCÍA Prof. José Manuel Morales. 2º Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 699 645 848 # ASTURIAS Gimnasio TOA. C/ La Magdalena, 17. Avilés. Prof. José Manuel Navarro. Prof. 5º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # Gimnasio Félix Shotokan. C/ Matías Fernández Bayo, 3. La Felguera. Prof. Félix Bargados, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Centro Deportivo ATLAS. C/ Sta. Eulalia de Mérida, 4. Oviedo. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # BALEARES Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 971 244 311 # MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 678 552 494.

KAJUKENBO KSDI

por Marc Gallardo
4º dan Kajukenbo KSDI Europe
Alumno personal de GM Ángel García Soldado
www.kajukenbo-cat.net





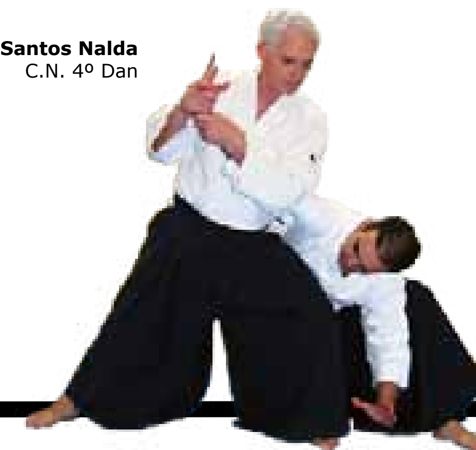







1. Izq. Uke (Dani Martí) y Tori (Marc Gallardo) en posición de espera.
2. Intento de agarre al pecho.
3. Tori inicia la defensa apartando los antebrazos de con un movimiento corto y retrasando la pierna derecha para abrir distancia.
4. Inicio de contraataque, entrando con patada a los genitales y controlando el rostro.
5. Sigue con codazo a la cara, usando el peso del cuerpo al apoyar la pierna de la patada.
6 y **7.** A continuación, golpe a los genitales con la mano derecha, seguido de golpe de martillo a las cervicales.
8 y **9.** Termina con rodilla a la cara y desequilibrio para llevar al suelo.
10. Posición de alerta.

José Santos Nalda
C.N. 4º Dan



Aikido
¿Arte de gestionar los conflictos?

Como en todos los ámbitos del saber, la enseñanza del Aikido necesita actualizarse permanentemente a fin de que todos los descubrimientos en torno al conocimiento del ser humano vengan a enriquecer la estructura de esta disciplina, porque en pleno siglo XXI no se puede enseñar igual que hace cien años.
El practicante de hoy necesita una enseñanza bien definida y estructurada, y éste es uno de los principales problemas que los grandes maestros han de resolver, más cuando todos pretenden que su Aikido es el auténtico y el tradicional, a pesar de que cada uno dé una versión y un enfoque diferente del tema. Resultado: confusión para los aikidokas, cuando no rencillas o desunión entre los seguidores de unos y de otros.
Es necesario revisar los contenidos de lo que se enseña para identificarlos de manera racional, con los principios universales que representan, y sobre todo una puesta al día de la metodología de modo que clarifique el "cómo" y el "porqué" de cada cuestión.
Los ejercicios y técnicas que se proponen en las clases han de ser absolutamente coherentes con los principios que los sustentan y con los objetivos que se persiguen… ¿Cuántos profesores se toman el trabajo de estructurar las clases en torno a un guión lógico y progresivo, que haga de hilo conductor y "revelador" entre la teoría y la práctica?
Objetar que el maestro Ueshiba improvisaba de acuerdo a la inspiración del momento, y que en consecuencia, como fieles seguidores suyos podemos hacer lo mismo, no es un argumento válido bajo ningún punto de vista.
Actualmente se hace especial énfasis al afirmar que el Aikido es el arte de "gestionar los conflictos", y expuesto así de manera tan generalizada podríamos creer que es la panacea para resolver todos los problemas o diferencias, ya sean físicos, verbales, psicológicos, laborales, económicos, sociales, etc.
Pero los que ya hemos dedicado muchos años de nuestra vida a este Arte, sabemos que no es así… ¿Quién puede creer que la simple práctica de técnicas como Shiho nage, Kote gaeshi, Nikyo, Ude garami, etc. me prepara o enseña a establecer mejores relaciones con aquellas personas de trato difícil, o restablecer los lazos rotos con las que hemos tenido problemas…? ¿Quién no conoce a algún aikidoka de alto nivel técnico, pero cuyo comportamiento deja mucho que desear…? Muestra evidente de que en su formación ha faltado algo…
Justo es reconocer que si la enseñanza y la práctica del Aikido comienza y termina en el ámbito físico-técnico, como ocurre en muchos dojos, de ningún modo puede decirse que sea "el arte de gestionar los conflictos"…
Resolver un conflicto de manera aceptable para ambas partes, requiere saber más cosas que ejecutar impecablemente un Irimi nage, es decir, será necesario que la enseñanza de las técnicas vaya acompañada indefectiblemente de ciertas actitudes psicológicas y de la aceptación y puesta en práctica de los más elevados valores éticos, de modo que la amalgama resultante enseñe comportamientos tan coherentes como eficaces, sin caer en el pseudomisticismo, ni en el esoterismo u otras derivas de índole similar.
Se dice que el Aikido como arte de resolver conflictos, busca la armonía entre los opuestos y para lograr tal fin propone la vía de la no-resistencia…
Pero el no resistir no es suficiente… porque la no resistencia en Aikido sólo es un procedimiento para unirse a la fuerza del otro o dejar que se pierda en el vacío… y esto tampoco es suficiente para resolver el conflicto…
Unir la propia energía a la del atacante tiene por objeto conseguir una fuerza mayor que actúe contra él… que no le cause daño y que le proporcione tiempo para reflexionar sobre la inutilidad de sus acciones hostiles… ¿Se enseña así en nuestros dojos…? ¿Cómo transferir estos principios a los problemas cotidianos en el trabajo, la calle, la familia, etc.?
La respuesta es que si de verdad el Aikido ha de ser un Arte de gestionar o solucionar conflictos, necesita dotarle de una metodología que exponga claramente el modo de proceder aplicando los principios físicos, técnicos, psicológicos, estratégicos, mentales y éticos, y esta tarea corresponde a los profesores actuales ■

LA NATURALEZA DE BUDA QUE TODOS LLEVAMOS DENTRO

Por Marc Boillat de Corgemont
WWW.THETHINKINGBODY.ORG
Lugano (Suiza)

¿Quién es este Buda que nos recuerda que el mundo está lleno de apego a falsos dioses, fuente de dolor y decepciones?

Buda Amitaba (Amida en japonés) es quizás el más venerado en el ámbito del budismo religioso. Vivió hace muchísimo tiempo, y era un rey poderoso y un hombre sabio.
En una ocasión, hospedó en su palacio durante más de ocho meses a un iluminado –llamado el "Buda de las Joyas"–, el cual, hacia el final de su permanencia en la corte, emitió una profecía. Dijo que el mismo rey se iluminaría y transformaría en un poderoso Buda con el nombre de Amitaba, y que dos de sus hijos, también, alcanzarían el mismo estatus: uno como el bodhisatva Avalokitesvara y el otro como Vajrapani. La profecía se cumplió totalmente.
Antes de que el rey llegara a ser el Buda de la "Luz Infinita", le fueron necesarias 500 reencarnaciones, durante las cuales acumuló un gran número de méritos.
Este buda prometió que cualquiera que recitara su nombre renacería en su Tierra Pura y que cualquiera que llevase su nombre escrito en un papel, joyas, objetos, etcétera, y los llevara encima del propio cuerpo estaría protegido grandemente.
En el budismo una cosa muy interesante es que no existe fricción entre prácticas. Por ejemplo, puedo practicar el zen y ser devoto de Amitaba al mismo tiempo sin que nadie se ofenda o quede escandalizado. Por ello muchos practicantes hacen ofrendas a Amitaba (flores, incienso, frutas, mandalas, etc.). Además, el mismo Siddharta Gautama solía ofrecer mandalas a Amitaba.

Los antiguos iluminados se dedicaban a sus prácticas acumulando "méritos". Vida tras vida, esta acumulación purificaba sus karmas y permitía el aflorar de la naturaleza de Buda, que todos –sin distinción– llevamos dentro. Potencialmente, todos somos budas.
La budidad es como una joya, un diamante que llevamos escondido en las profundidades de nuestro ser, recubierto de polvo y escorias varias. Este polvo representa la negatividad, el orgullo, el odio, las malas acciones, y todas aquellas actitudes y costumbres que impiden que el diamante reluzca.
Uno de los problemas más difíciles de superar para alcanzar nuestro núcleo brillante es que las personas difícilmente reconocemos nuestros errores. Por consiguiente, la negatividad que surge de un error, el mal que cometemos, los sufrimientos que causamos, se acumulan como capas que recubren la naturaleza de buda, manteniéndonos encadenados a la rueda de las reencarnaciones.

"La campana en la Sala de Amida (…) sonaba en modo fúnebre, expresando un lamento por la impermanencia de todas las cosas y la vanidad de la vida."

("Las Enseñanzas de un Guerrero" Vol 1. Marc Boillat. Ed. Alas)

No existía una enseñanza que unificara el camino de los budas del pasado para el beneficio de la posteridad acerca de *cómo* liberarse de ese fardo de trabas, y qué hacer para acumular méritos y romper el ciclo de las reencarnaciones.
Desde luego, lo que es meritorio y lo que no, si no nos engañamos, todo el mundo lo sabe.

Confucio decía que nadie puede engañar a la propia conciencia. Pero acumular los méritos suficientes que nos permitan desarrollar la sabiduría necesaria para iluminarnos, puede requerir muchas vidas. Además, nadie garantiza que en una vida futura, por circunstancias o eventos excepcionales, no estropeemos lo conseguido y regresemos a estadios anteriores. ¿Es posible, pues, iluminarse en una sola vida? Siglos después de la llegada de Amitaba, y hace unos 2500 años, un ser excepcional nació en un lugar en el Himalaya: Sakyamuni Siddharta Gautama, el que será el Buda histórico.
El gran mérito de Sakyamuni fue estructurar la enseñanza y dejarnos un Dharma que nos indica cómo liberar nuestro diamante interior, nuestra naturaleza de buda, de las capas fosilizadas de errores, ignorancia y hábitos dañinos.
Para hacer esto es necesario ser personas *honestas* y *buenas*. Esto dijo Buda Siddharta.



Sin embargo, ¿cómo podemos ser honestos y buenos si a menudo no somos capaces de ver nuestros errores y seguimos dando vueltas en círculo? Este proceder circular, esta trampa, a buen ver es la generación interdependiente o "producción condicionada"
de la enseñanza de Buda. Romper este ciclo, es el medio que nos dejó Buda como guía para nuestro propio camino hacia la iluminación.
El universo condicionado, en ell cual una cosa lleva a otra en un círculo vicioso, está representado por una Rueda que suma 12 factores de *producción condicionada.*
En el centro de dicha rueda se hallan 3 animales: un gallo, una serpiente y un cerdo.
El gallo simboliza el *apego*; la serpiente simboliza el *odio*; el cerdo personifica la *ignorancia*. Si juntamos ignorancia, odio y apego, veremos claramente por qué nos resulta tan difícil ver los errores que cometemos y rectificarlos.
A estos tres factores se deben añadir los seis reinos de existencia: infierno, fantasmas famélicos, animales, seres humanos, Titanes (Asuras) y Seres Celestiales (Devas), con forma y sin forma.
Los primeros tres aspectos pertenecen a los reinos inferiores, mientras los últimos tres constituyen los reinos superiores.
El hombre es el nivel más bajo del plano superior, que es, sin embargo, el que abre la puerta hacia la liberación o, alternativamente, hacia la caída cada vez más abajo en el abismo kármico.
La característica importantísima del haber nacido humano es que *solamente* los seres humanos tienen la posibilidad de iluminarse y de truncar sus cadenas. No la tienen los animales, cuyo destino está sellado a pesar de poseer la esencia de Buda, ni los seres superiores (Asuras y Devas), puesto que su nivel es ya tan elevado que no sienten la necesidad de trascender totalmente la existencia a través de la regresión al estado humano y consecuente iluminación como Buda.

Por ello el ser humano, aunque perteneciente a un nivel bajo, es el único que puede decidir sobre su karma. En el dibujo de la Rueda también figura una Luna, que representa la Doctrina, y un monje, significativo de Buda. La alegoría del "dedo y la luna" que dice "si miras al dedo que indica ¿cómo puedes ver la luna?", habla de Buda que nos muestra el camino, pero somos nosotros que hemos de recorrerlo.
La imagen se completa por un enorme monstruo rojo que agarra la rueda. Representa a *Yama*, el dios de la muerte y la ilusión que destruye los agregados en el momento de la muerte. No hay manera de evitar la muerte, pero ella nos enseña como vencer su dios y las emociones perturbadoras.
Esto se obtiene de dos maneras: eliminando todas las faltas de la mente y desarrollando todas las buenas cualidades, el amor y la compasión. En efecto, uno de los calificativos de Buda en sánscrito es Bhagavan, o sea, quien supera todas las negatividades, desarrolla todas las cualidades positivas.



A este punto llegamos a la guía que nos dejó Buda para poder llegar a ser individuos cabales y honestos y, por tanto, desarrollar la sabiduría que eliminará la ignorancia y permitirá la iluminación. Se trata de las seis perfecciones (paramita): *Generosidad, Disciplina, Paciencia, Esfuerzo gozoso, Concentración, y Sabiduría.*
La **generosidad** es una de las más importantes *paramita*. Consiste en la práctica de *dar*. Hay muchas maneras de realizarla: se puede dar dinero, tiempo, ayuda, enseñanza, etcétera.
En fin, se puede dar todo lo que otros necesiten. Por ejemplo, si doy dinero a quien lo necesita, estaré siendo generoso, pero, si ello no me supone un esfuerzo, mi acto –a pesar de ser de enorme valor para el beneficiado– kármicamente, para mí, no tendrá el mismo valor de quien da sin que le sobre dinero.

Dar el propio tiempo a quien lo necesite también crea mérito. Y asimismo dar conocimiento, es decir enseñar lo que se sabe, sin petulancia ni molestar. Enseñar a quien lo pide. Dar es una eficaz práctica de desapego.
El tema de la generosidad está íntimamente conectado con el de la **gratitud**. De no ser así, la virtud no se puede completar.

como ascetas, nunca seremos autosuficientes y siempre habrá alguien que nos proporcionará algo, beneficiándonos: calor, hospitalidad, ayuda, comida, y demás, y a mayor razón así, en la vida laica.

Para perfeccionar la práctica de la generosidad, pues, es importante agradecer lo que recibimos, sea lo que sea. Siempre hay algo por lo que sentirse agradecidos. Un día cálido en invierno es un regalo para los "sin techo", que deberían agradecerlo.
Sin embargo, nosotros, los "con techo", también deberíamos agradecerlo, puesto que un día podríamos hallarnos en la situación de tener que implorar un día cálido.

"(...)no sólo aceptamos con paciencia los "decretos del Tao", sino que nos ponemos a prueba a fin de aumentar nuestra habilidad y mérito".



paciencia los "decretos del Tao", sino que nos ponemos a prueba a fin de aumentar nuestra habilidad y mérito. Dichos *decretos*, lejos de representar algo sobrehumano, divino, son sencillamente la expresión de la Ley del Cambio, a la cual todo está sometido. Por ejemplo ser tolerante con nuestro mejor amigo, no es un gran mérito. Pero, al toparnos con un conocido aburrido y pedante que nos engancha para darnos "una lección más", si sabemos escucharle, estar ahí hasta que se haya agotado en su propio jugo, sin rebatirle o discutir con él, habremos acumulado un buen mérito. Todo lo que empieza acaba, por lo que no hay razón para forzar las cosas.



Una buena regla a aplicarse es lo que los taoístas alentaban a hacer: cuando una persona nos ayuda, de cualquier manera, nosotros deberíamos ayudar a 10 personas más. Sólo así la deuda de gratitud se compensa y la buena suerte se propaga.
Para que tanto la generosidad como el revés de la medalla, la gratitud, puedan expresarse auténticamente, se debe debilitar al ego, el mayor obstáculo hacia el auto-perfeccionamiento y el alcance de la verdadera condición humana. El ego siempre tratará de encubrir, racionalizar, justificar nuestros errores e indulgencias. Por lo tanto, una de las prácticas que pueden erradicar esta actitud es la de la auto-corrección inmediata.
Con ello entramos en la segunda paramita, la **disciplina**. En la enseñanza budista, esta perfección está bien aclarada, y para su estudio desde el punto de vista tradicional, los interesados pueden consultar textos más específicos y eruditos sobre el tema. Aquí, en cambio, quisiéramos subrayar el aspecto psicológico tangible de la disciplina en la vida diaria que nos puede ayudar en el desarrollo de la sabiduría. Hay que recordar que la disciplina sirve para fortalecer y no para debilitar. Por tanto, los excesos y los fanatismos sólo pueden alejar de la sabiduría. Además, a esta conclusión llegó el mismo Buda cuando abandonó la práctica del ascetismo por inefectiva.
La disciplina más importante se funda en la comprensión, no en la tozudez. Por ejemplo, no fumo o me modero no porque sea "malo" o porque los medio hayan iniciado su particular batalla, ahora de moda, sino porque entiendo que fumar significa no ser libre, estar esclavizado y apegado a un objeto, además de ser dañino.
De la misma manera, con respecto a mi conducta, vigilo lo que hago y, cuando me equivoco, rectifico inmediatamente arreglando lo mal hecho. Si me siento en la razón, antes de reaccionar, me "escaneo" honestamente, a no ser que esta "razón" sea una trampa de mi ego y orgullo. De no ser así, defenderé mi postura de una manera equilibrada, sin ceder, con firmeza, pero sin fanatismos. Al fin y al cabo, cada uno es libre de pensar como quiere y nosotros no tenemos ningún derecho de cambiar o convencer a los demás que no lo pidan.

En cuanto a la **paciencia**, y junto a la disciplina, los artistas marciales bien conocen esta perfección. En todas las artes marciales se hace gran hincapié en ella, puesto que sin perseverancia y paciencia no se obtendrán resultados duraderos. Como practicantes del Dharma, no sólo aceptamos con



El **esfuerzo gozoso** indica que todo lo que hacemos debemos hacerlo con *energía*, sin pereza o desgana. Esto incluye también a los quehaceres desagradables.
Este matiz no significa desarrollar un masoquismo estúpido, sino que, al limitar las actitudes negativas y las quejas cuando realizamos una tarea ingrata, desarrollamos, al mismo tiempo, la *paciencia* y debilitamos las reacciones *negativas* (expandimos buenas cualidades y eliminamos faltas), que llevan al *apego*, es decir: destruimos

las disposiciones que nos retrasan en el camino. Hay que prestar mucha atención, puesto que las insidias de la mente ignorante son sutiles y siempre al acecho. Lograr esforzarse acompañados de gozo no es simular una actitud. Al contrario, indica una fuerte energía vital que alimenta el espíritu, el shen de las artes internas, como cuando se dice que un individuo posee un “espíritu fuerte”. Sería algo como la popular “ilusión”.

La **concentración** es el utensilio que nos ayuda a vigilar nuestro proceder, tanto físico como mental y emocional. Concentrarse no quiere decir forzarse, sino que significa relajarse para estar abiertos, abrir las percepciones mediante la presencia mental en el momento. ¿Cómo se hace en la práctica? Poniendo la atención en el hara, debajo del ombligo y respirando ahí.
La respiración, de nuevo, no debe ser forzada; debe ser lenta, sutil, profunda, de una manera concientemente natural. Esta práctica, adicionalmente a adiestrarnos en la meditación en cualquier momento (en el bus, metro, etc.), y a aumentar nuestro poder de concentración, acumula, estimula y acrecienta nuestra energía vital en su hogar natural, el abdomen. La energía sana, cuantiosa y libre es crucial para practicar el esfuerzo gozoso y la disciplina, puesto que alimentará el espíritu.
No cavilaremos, simplemente sentiremos la respiración y dejaremos que las cosas afloren en la mente y las informaciones nos penetren desde fuera.
Todo ello, sin resistencia, dejando que surjan y desparezcan, que entren y salgan, siguiendo con nuestras tareas.

La **sabiduría** es el resultado de la práctica de las otras 5 paramitas. Por ejemplo, podemos comparar las 6 perfecciones con el ser humano: las 5 primeras identifican al cuerpo (extremidades, busto, huesos, órganos, etc.); la mente es la sexta.
La sabiduría es la virtud más alta e importante porque a través de ella se pueden ver las cosas por como son, es decir: se puede experimentar la *Vacuidad* de todas las cosas, su interdependencia y transitoriedad.
Esto coincide con el Tao, que no puede ser nombrado, pues, ya no sería el Tao. El Tao es vacío, pero lo contiene todo y todo lo origina. Todo, al final, revierte al Tao para luego regresar.
Ese vacío, esa vacuidad es la naturaleza de todas las cosas. Los fenómenos, por lo tanto, no “son” en sí; son interdependientes e impermanentes: lo que surge, desaparece; lo que desaparece, vuelve. Todo esto en un ciclo infinito de ilusión de permanencia que nos impide ver lo vacío. Todo, en el universo, es esencialmente igual a pesar de las diferentes formas. Realizar esto exige mucha práctica en las 6 *paramitas*. Entenderlas intelectualmente no proporcionará grandes méritos ni avances.
Al experimentar la vacuidad, ¿cómo podríamos seguir dando importancia a los políticos, el Gobierno o a la publicidad y sus altibajos?
Por esto Buda, concentraba sus enseñanzas en la Perfección de la Sabiduría ▪

**Reflexiones basadas en la conferencia del monje tibetano Ven. Geshe Lodro Tulku, uno de los grandes maestros Gelugpa residente en Europa.
Info: BLIA (Buddha’s Light International Organisation)
WWW.BLIA.ORG**

Títulos publicados por Editorial Alas escritos por Marc Boillat:

- LAS ENSEÑANZAS DE UN GUERRERO (1ª pte).La experiencia de Myamoto Musashi... [PVP 18€]
- LAS ENSEÑANZAS DE UN GUERRERO (2ª pte).La experiencia de Myamoto Musashi... [PVP 18€]
- HÉROES SIN TIEMPO. Relatos de héroes, heroínas y sabios legendarios [PVP 15€]
- PREVENCIÓN Y VITALIDAD CON EL CHI KUNG [PVP 12€]
- TAI CHI CHUAN.El camino de vuelta. Ciencia, psicología, filosofía y experiencia[PVP 20€]
- EL CORCHO EN EL HURACÁN. Los fundamentos de la meditación... [PVP 9€]
- CHI KUNG AVANZADO. Inversión en salud [PVP 20€]





GASTRONOMÍA...

Shibui, el placer de comer japonés ...

Xavier Teixidó
Redactor jefe
El Budoka 2.0



Kazutoshi Komuta (Miyazaki Ken, 1967) es el Chef de Shibui. Llega a Barcelona en 1993, y se queda. Innovador y transgresor, pero a la vez profundo conocedor de los secretos de la cocina japonesa. Sus platos son un perfecto equilibrio entre la exquisita tradición y las nuevas tendencias.



En pleno Eixample barcelonés, en el 272 de Compte Urgell se dibuja la entrada de un oasis gastronómico japonés en pleno centro de la ciudad condal. Shibui es lugar de referencia para todo aquel amante de la cocina japonesa, fidedigna, seguidor de las nuevas tendencias culinarias. De interiorismo cuidado, cálido y apacible, Shibui distribuye sus dos plantas en dos ambientes diferenciados, el Sushi bar y el Kotetsu. En el primero, a pie de calle, podemos sentarnos sobre una barra japonesa, mientras que al son de una buena Asahi, el chef Kazutoshi Komuta y su equipo elaboran, a pie de barra, los selectos y exquisitos platos que conforman las más de 100 opciones distintas de la carta del Shibui.

En el piso inferior, un ambiente más relajado, tranquilo, con iluminación cuidada, que ofrece esa intimidad y equilibrio tan únicos de la cultura japonesa con posibilidad de descalzarse en una zona habilitada para los más japoneses.

Con una clientela fiel y repleta de VIP's, Shibui ofrece una elevada gama de platos, desde los típicos sushi, sashimi, tempura, sarada ... hasta las más atrevidas combinaciones, siempre basadas en platos japoneses, que el revolucionario Komuta crea constantemente y añade a la oferta del restaurante.

El plato estrella, según me relata Komuta con un perfecto y simpático castellano, es el *Tataki Uramaki*. El más solicitado, el más exquisito, la marca de la casa. Y doy buena fe de ello. Estamos hablando de un tempura de langostino, envuelto en arroz, acompañado por unos finos filetes de atún muy poco hecho y láminas aguacate, condimentado todo ello con una salsa de naranja especial de la casa. Verdaderamente espectacular.

Shibui es un restaurante de carta, que no contempla ningún tipo de menú, pero dispone de una amplia oferta de platos del día, así como las recomendaciones constantes del chef. Y aún más, una carta de vinos con más de 20 variedades de sake. El precio medio de una comida o cena ronda los 30€ por cabeza.

Shibui mantiene un buen hacer indiscutible desde su apertura en el año 2000. Y sin duda, la llegada hace 3 años de Kazutoshi Komuta a sus cocinas lo encumbra y consuma como uno de los mejores restaurantes genuinamente japoneses de Barcelona. Prueben el *Tataki Uramaki* y me darán la razón.

LA GUÍA ...

Si quieres que tu dojo, gimnasio, dojang, centro deportivo, aparezca en esta guía, envíanos un correo (info@elbudoka.es) con los datos que quieras publicitar y lo incluiremos en la próxima edición de EL BUDOKA 2.0 (precio por inserción 20€)

BARCELONA

GIMNASIO MULTI-SPORT
T. 935 806 879
C/ Olmo, 1
08290 Cerdanyola
info@gimnasiomultisport.com
www.gimnasiomultisport.com

GIMNASIO FRANCÀS
T. 933 533 302
C/ Pablo Iglesias, 74
08016 Barcelona

CLUB GIMNÀS JUDO CONDAL
T. 933 254 934
C/ Consejo de Ciento, 44
08014 Barcelona
www.judo-condal.org

ESPORTIU SHI-KAN
T. 937 188 254
C/ Consell de Cent, 29
08210 Barberà del Vallès
www.esportiushikan.com

DOJANG MUSADO
Asoc. Esp. GongKwon YuSul
c/Castelao nº167 Local 9B
Hospitalet de Llobregat (Barcelona)
Presidente Kwanjagnim Pablo Raj
T. 696 178 863
info@musado.es

DOJO SATORI
T. 933 916 456
Avda. Pallaresa, 142
08921 Sta. Coloma de Gramanet
e-mail: info@dojosatori.com
www.dojosatori.com

DOJO KANKU
T. 933 451 591
Gran de Sant Andreu, 364
www.dojokanku.blogspot.com

GIMNASIO OLIMPICO
T. 933 362 309
Rambla Marina, 264
08907 L'Hospitalet de Llobregat
www.dojokanku.blogspot.com

GIMNÀS KYODAI
T. 936 382 992
Mare de Déu de Montserrat, 70-72
08850 Gavà

GIMNAS DINAMIC
T. 933 993 355
C/ Hipolit Lazaro, 79
08914 Badalona

DOJANG HO SHIN AHN DO
Escola Laia
C/ Gran de Sant Andreu nº52
Sant Andreu (Barcelona)
Sabomnim Manuel Rubio
T. 607 192 140
hoshinahndo@hotmail.com

DOJANG BARCELONA
Sabomnim Marcel García
T. 625 431 731
oumaygod@hotmail.com

GIMNÀS OLIMPIC 2
T. 933 871 895
Rambla de San Juan, 103
08917 Badalona

STADIUM GYM SQUASH CLUB
T. 933 378 989
Prat de la Riva, 88-90
08901 L'Hospitalet de Lobregat
e-mail. stadium@gymstadium.com
www.gymstadium.com

GIMNASIO BUNKAI
T. 936 921 614
Dr. Vergós, 11
08921 Ripollet
e-mail: bunkaygym.com

DOJANG MUDOKWAN
Torrelles de Llobregat (Barcelona)
Kwanjagnim Pablo Raj
T. 696 178 863
www.gongkwonspain.com
info@musado.es

DOJANG UM YANG DO KWAN
Gimnasio Sprimdo
Av. Barcelona nº25
Sant Joan d'Espi (Barcelona)
Sabomnim Josep Vilarubla
T. 651 638 573
gongkwon4life@hotmail.com

CÁDIZ

GIMNASIO WAZARI
T. 956 664 855
C/ Avda. Vistamar, 3
11205 Algeciras
e-mail: teamwazari@hotmail.com
www.wazarisportnutrition.es

CANTABRIA

GIMNASIO BUSHIDO
T. 942 803 993
Pº de Joaquín Fernández Vallejo, 14
39300 Torrelavega
www.bushidogym.com

SOCIEDAD CÁNTABRA
DE GIMNASIOS
T. 667 241 880
C/ Dr. Diez Munio, 18
39700 Castro Urdiales

MADRID

GIMNASIO KONG IN
T. 915 510 129
C/ León Gil de Palacio, 3
e-mail: kido@hapkidohae.com
www.hapkidohae.com

DOJANG SIM BUB DO
Omega Sports
C/Sevilla nº 5
Alcobendas (Madrid)
Sabomnim M.A. Zamorano
T. 616 927 265
www.gkysmadrid.blogspot.com/

MÁLAGA

FLUXUS
Centro de escuelas artísticas
C/ Paco Miranda Nº 1
29014 Málaga
www.fluxusmalaga.com

GIMNASIO FITNESS & LIFE
c/ Apamares nº2 (Barrio el Limonar)
Sabomnim Javier Romero
T. 679 427 165
gongkwonandalucia.blogspot.com
gongkwonandalucia@gmail.com

MURCIA

GIMNASIO BUSHIDO
T. 660 991 636
C/ Miguel Hernández, 14
30120 El Palmar

OURENSE

GIMNASIO MARBEL
T. 988 239 958
C/ Cardenal Quevedo, 2
32004 Ourense
e-mail: gimnasiomarbel@gmail.com
www.marbel.arredemo.org

GIMNASIO ESCUELA MADOKOAN
T. 988 274 416
Avda. Julio Rodríguez Soto, 10
32500 Carballiño
e-mail: madokoan@hotmail.com

SEVILLA

GIMNASIO KIDOKAN
T. 666 164 746
Diego de Losada, 28
41007 Sevilla
e-mail: clubkidokan@gmail.com
www.karatekidokan.com

GIMNASIO KONG IN
T. 657 137 844
Avda. de la Constitución, 8
41200 Alcalá del Río
www.hapkidohae.com

DOJANG GIMNASIO SATO 3
c/ Alonso Carrillo nº24
41005 Sevilla
Sabomnim Jesus Conde
T. 645 862 128
gongkwonandalucia@gmail.com

SUNG LI DOJANG
C/ Las Animas nº3
41807 Espartinas (Sevilla)
Sabomnim Victor Gonzalez
T. 666 092 098
www.sunglidoyang.es

SABOMNIM VICENTE ALVAREZ
GongKwon Yusul
T. 679 916 632
vicenab_ies@hotmail.com

SABOMNIM JUAN MANUEL RUIZ
GongKwon Yusul
T. 696 030 508
juanmainef@yahoo.es

TARRAGONA

DOJANG HO SHIN SUL KWAN
c/ Paseo Cervantes nº5
Amposta - Tarragona
Sabomnim Armando Pons
T. 606 534 734
amposta.defensapersonal@gmail.com

VIZCAYA

GIMNASIO ZIRKIN
T. 946 203 008
C/ Bruno Mauricio Zabala, 5
48200 Durango
www.wadokan.com

ZARAGOZA

GIMNASIO ALMOZARA
SPORT CLUB
T. 976 432 802
C/ Batalla de Almansa nº 9
50003 Zaragoza
e-mail: almozarasport@terra.es

GIMNASIO DOJO KYOKU TAO
T. 976 631 504
C/ Huesca, s/n.
50700 Caspe

GIMNASIO ANTONIO PIÑERO
C/ San Antonio Mª Claret 36-38
Zaragoza

GIMNASIO KAJUKI
Paseo de Cuellar, 22
Zaragoza

ESCUELA TAI CHI ZEN
C/ Maestro Extreminana, 6
Zaragoza

GIMNASIO OPEN
C/ Ntra. Señora de Valvanera, 2
Zaragoza

ENERGIA UNIVERSAL
ritual y magia

Todo está interconectado. Los mayas escribieron: "In Lak' Ech, A Lak' En", Tú eres yo, Yo soy tú. Lo único que nos separa del resto es esta finísima capa que llamamos piel. Pero en realidad es una ilusión, no estamos separados de nada, formamos parte del todo. Nuestro mundo interior es el mundo exterior. Cuando nuestro mundo interior está en desarmonía significa que recibimos distorsionado el mundo exterior. Nuestro propio mundo.



Las fuerzas de la Naturaleza están dentro y fuera de nosotros física y etéricamente, si dominamos nuestro interior se reflejará en el exterior. Interior en desarmonía provoca un camino en el exterior con obstáculos.

Algunos guerreros Shinobi fueron considerados Onmyouji (hechicero japonés) pues podían emplear ciertos rituales de magia, hipnosis, premonición y precognición. Los Onmyouji invocan seres que provienen de mundos "inferiores" con la finalidad de obtener influencia sobre el comportamiento de una persona o conocer acontecimientos futuros o remotos.

Todo el Universo es dual, tiene su parte negativa y positiva. Tenemos que entender que de la "no materia", es decir, de la "nada", nada puede salir. Esto significa que la existencia nunca puede ser causada por la "nada". La existencia material tiene su parte opuesta llamada existencia inmaterial o astral. Esta existencia es la causa y la materia el efecto. El astral no tiene causa pues es atemporal y posee una existencia y naturaleza inherente a si misma.

Debemos tener un mínimo conocimiento sobre este tema si queremos utilizar el mudra Retsu y obtener resultados verdaderos. Igualmente la conexión con un Kami requiere de una experiencia y conocimiento del mundo metafísico.

Una planta muy común en Japón y China para trabajos esotéricos es la Verbena, en latín *Verbena officinalis* usada para la limpieza de algún lugar o para ahuyentar o finalizar el contacto con la entidad invocada (shikigami) echando al fuego esta poderosa hierba y rociándose el cuerpo con agua previamente hervida con la planta, para la limpieza del aura a nivel magnético y astral.

El pensamiento es sin lugar a dudas una gran fuerza energética, pero vuelvo a repetir que todo es dual en la creación material. Por eso, si tenemos una intención y se quiere manifestar, para obtener un resultado se necesita un instrumento físico que sirva de cuerpo al pensamiento, ahí es donde nace el ritual. Este ritual tiene un efecto astral que influencia el plano material.

Un verdadero hechicero utiliza siempre las fuerzas de la Naturaleza como medio para materializar su objetivo. Todo verdadero hechicero está conectado a un kami de la naturaleza, una planta o árbol nacido en el bosque o la montaña. El hechicero siempre va a pedir "permiso" al gran Kami de la naturaleza para utilizar su energía. Análogamente, los pueblos que viven en las selvas piden permiso al espíritu del lugar para arrebatar la pieza, para cazar al animal para su supervivencia.

La transmisión del pensamiento se hace más fácil mediante "Ki" del árbol conectado. Esto no es nada novedoso, es utilizado por culturas de todas las partes del mundo. Lo que ocurre es que al igual que el útero de la madre es el mundo del feto, la actual sociedad es el mundo del hombre y hoy toda tradición esotérica es desconocida. Esto es debido al avance científico que elimina nuestra capacidad natural de conectarnos al mundo astral.

El mudra Fudo In (muy empleado en algunas escuelas esotéricas) es un captador de energía tal y como si fuera una antena captando ondas. Este mudra es colocado sobre la coronilla, lugar del chakra kundalini, con el objetivo de transferir a este chakra la energía recibida.

Por nuestra espina dorsal hay una energía que reposa en el cóxis, tal y como una serpiente enroscada. Cuando esta energía es controlada recorre la espina dorsal y se conecta a los siete chakras, ésta energía es representada como una serpiente, la serpiente Kundalini. Cuando se utiliza la energía (premonición, poder mental, facultades extrasensoriales) para fines poco loables (políticos) se dice que la serpiente energética desciende al abismo de nuestro ser, cayendo y convirtiéndose en una cola pegada a nuestra coxis. Si os dais cuenta, el mudra "Fudo In" en la cabeza y la serpiente "energética" caída en lugar de una cola nos convierte en un ser temible y terriblemente oscuro.

Siempre debéis utilizar las técnicas de movilización de energías para ayudar a otros, para protegernos, para comunicarnos, y en contra de nuestros enemigos si éstos son hostiles con nosotros (legítima defensa).

Cuando conectamos nuestra serpiente energética a los siete chakras, lo estamos haciendo a los siete planetas y a los siete metales de los que se compone nuestro cuerpo. Si deseáis reforzar vuestro organismo podéis utilizar una planta llamada *Chondrus Crispus*, es un tipo de Liquen- musgo que contiene 4 metales orgánicos de los 7 que se compone el cuerpo.Esta planta es muy fácil de encontrar en Europa.

Cuando deseéis ayudar a alguien, hacedlo en Luna creciente, es el momento álgido para poder enviar ayuda mediante el pensamiento, la energía psíquica y la astral. En Luna creciente miles de hechiceros envían su ayuda a otros.

Los rituales de alta magia también son realizados en Luna creciente para fines de ayuda, estos rituales son estrictamente transmitidos de maestro a discípulo. Los rituales fueron instaurados por arcaicos Onmyouji que visualizaban símbolos que provenían del astral y son utilizados para conectarnos a ese plano. Estos rituales son imantados por generaciones y generaciones de hechiceros que lo utilizan durante sus vidas. El rito es tan antiguo como el propio hombre, sólo hace falta observar antiguas tribus o pueblos del África, Japón, China, Tíbet, Rusia o Amazonas para darnos cuenta de ello.

Los mantras empleados por las escuelas esotéricas del Budismo Shingón no son otra cosa que conectarnos con presencias que representan distintos estados de existencia, tal y como lo hacemos de forma física en nuestro mundo cotidiano. Las presencias o energías intervienen directa o indirectamente según su naturaleza en la percepción psíquica del practicante.

Félix Martín
Profesor de Bujutsu
y Fuma ryu Shinobijutsu
Naturópata y Homeópata
www.fumaryushinobi.com

SHINOBI FUMA RYU DOJO

Clases a grupos reducidos

Instructor Félix San

Interesados escribir a: Shinobi_fuma@live.com



Cyberbudokas, fantasías, y otras cosas del querer ...

Qué fácil resulta, cual Mortadelo disfrazado de buzón de correos, calzarse un buen nick para desbaratar un foro a golpe de esperpento, dedicando horas y horas a teclear compulsivamente en lugar sudar sobre un tapiz. Es fácil, sí. Es bien sencillo dejarse la retina y parte de la córnea derramada sobre el enter, defendiendo la existencia de las técnicas ultrasecretas y de viejecitos honorables que enseñan en los bosques de Japón, cuando uno apenas ha salido del salón de su casa, y ya no digamos viajar mochila al hombro para esforzarse en buscar, encontrar y alcanzar entendimiento alguno sobre el sentido del camino marcial.

Estamos en la era de la cybercrítica, la cyberopinión, la cyberfantasía, los cyberlinajes únicos y verdaderos, el cybermárqueting y el cybercuento. Estoy completamente seguro que muchos de los registrados en los foros de opinión y debate sobre cultura marcial no han peleado en su vida, ni siquiera en competición. Eso sí, de fantasías saben tiro largo. Conjeturan sobre técnicas ancestrales que en una situación actual provocarían la risotada de cualquier luchador mínimamente bregado; fantasean sobre movimientos inventados por ellos, parapetados sobre antiquísimos linajes, que luego tienen la osadía de vender a un módico precio o colgarlos en youtube para escarnio de las masas entendidas en estos menesteres; se escudan en fotos junto al gran maestro que visitaron en el lejano oriente, mostrando el diploma que les acredita como único máster del universo, cuando en realidad están junto al chef de un restaurante, leyendo el menú del día y probablemente en Alcalá de Henares.

Es posible que hace muchos años, debido a la falta de medios y de la inexistente globalización, estos personajes tuvieran su feudo asegurado, su exclusividad, su secreto a salvo. Y un buen sueldo a costa del timo de la estampita. Un viaje relámpago a oriente, unas buenas fotos, una carta de restaurante, y ... voliá! Único representante para occidente del último maestro existente de la tradición Curry ryu. Y forrado de ego, por supuesto. Pero hoy esto ya no pasa. Todavía disfrutamos de los oportunistas, pero para bien o para mal, youtube y wikipedia son un buen escaparate, y un buen juez. Todos podemos ver y saber de todos. Nos gustará o no, pero nadie puede ya ponerse un antifaz y vender un loro al mejor postor, cuando menos con tanta facilidad. Quien sabe, lo sabe, ... y quien no sabe, se sabe.

Y del mismo modo en los foros de opinión, ese ágora en el que todos se creen con derecho a parlamentar, apenas sabiendo escribir usando la ortografía y tirando de lenguaje SMS para acabar antes y continuar la partida de PSP. Cuántos hay que opinan de todo, sin saber apenas nada. Vivimos en un presente fácil y accesible. Todo pierde su verdadero valor y sentido. Necesitamos al mejor maestro en el mejor dojo, pero nada más cruzar la calle, no sea que tomar un par de horas de tren para aprender del mejor me quite tiempo en mis partidas de Wii o de tomarme la tercera cerveza. Y por supuesto, aprender gratis, porque los profesores de artes marciales enseñan de forma altruista, claro, porque están repletos de tanta humildad y despojo de ego que impide que puedan cobrar por todos sus años de experiencia y titulaciones, como lo puede hacer un profesor de piano o un catedrático en la Facultad de Letras.

Por favor, señores personajes anónimos de los foros, déjense de tanto linaje, tanta fantasía, tanto amparo en maestros que ni siquiera conocieron, tanto escudo en el currículum del abuelo cebolleta para validar su propia palabra y defiendan su arte entrenando y peleando por él, en todos los sentidos. Abran su mente, sean autocríticos, suden, reciban, durante años y años ... Sean más humildes. Entonces, y sólo entonces, su credibilidad puede que empieze a tomar forma.

Las artes marciales desaparecen, los tan preciados valores que las acompañan se extinguen con ellas. Hagamos un esfuerzo y salvemos el barco, aunque el capitán salte por la borda.